# Inspirés

Hiver 2008

par Compliments

CLASSIQUES **RÉCONFORTANTS** POUR L'HIVER

**Anna Olson**
et ses secrets du temps des Fêtes!



IGA
www.IGA.net

## 34 délicieuses façons de simplifier la saison

+ HORS-D'ŒUVRE express | merveilles À MIJOTER | LE MEILLEUR des fêtes

Inspirés
par Compliments

# table des matières



p.20

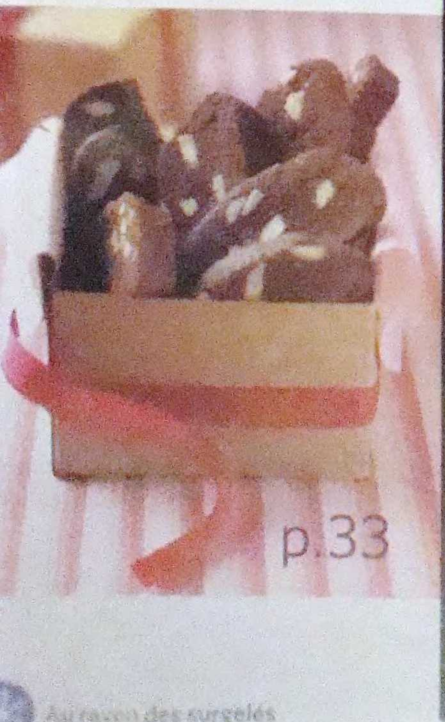
## DANS CHAQUE NUMÉRO



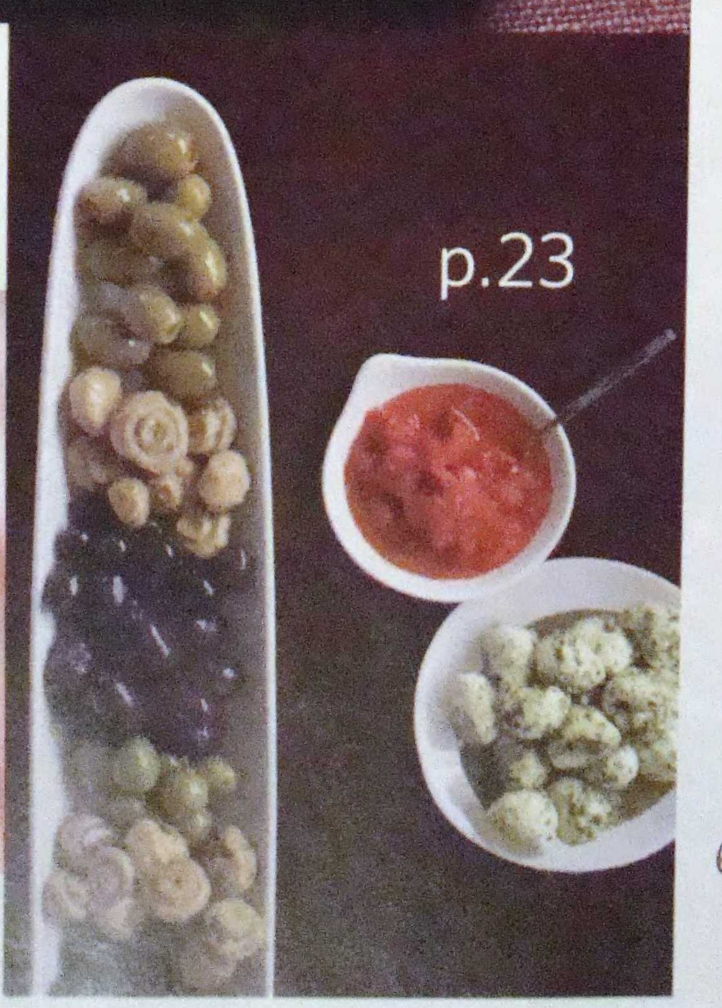
## EN VEDETTE



*En couverture :*
**Cette merveilleuse recette de Biscotti au chocolat chaï et amandes ainsi que plusieurs autres vous sont présentées par le chef Anna Olson en page 33.**



p.33



p.23

en ligne!

**Soyez aux premières loges! Abonnez-vous dès aujourd'hui et ne manquez jamais un numéro d'*Inspirés*.**

## FILET DE PORC, SAUCE À L'ORANGE TERIYAKI

Préparation : 10 minutes Temps total : 30 minutes
Donne 4 portions

- 1 filet de porc d'environ 500 g (1 lb)
- 1 ml (¼ c. à thé) chacun de sel et poivre
- 60 ml (¼ tasse) de Sauce à grillade orange sanguine gingembre et teriyaki *Compliments* ▪ *Sensations*
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 500 g (1 lb) de pommes de terre miniatures
- ½ oignon rouge, tranché
- 4 petits bok choy, coupés en quartiers et bien lavés
- 1 poivron rouge, tranché
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 1 ml (¼ c. à thé) chacun de sel et poivre
- 2 oranges pelées, séparées en quartiers
- 60 ml (¼ tasse) de Jus d'orange, sans pulpe *Compliments*
- 125 ml (½ tasse) de Bouillon de poulet *Compliments*, 30 % moins de sodium
- 2 ml (½ c. à thé) de fécule de maïs

**1.** Chauffer le four à 200 °C (400 °F). Assaisonner le porc de sel et de poivre et badigeonner de 15 ml (1 c. à soupe) de sauce teriyaki. Cuire les pommes de terre dans une casserole d'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 12 minutes. Égoutter.

**2.** Faire chauffer 10 ml (2 c. à thé) d'huile à feu mi-vif dans une grande poêle allant au four. Saisir le porc pendant environ 4 minutes. Ajouter les pommes de terre, couvrir et mettre au four. Cuire le porc environ 25 minutes, jusqu'à ce qu'il soit à point. Retirer du four et transférer le porc et les pommes de terre dans une assiette. Couvrir de papier d'aluminium.

**3.** Entre-temps, dans une autre poêle, faire chauffer à feu mi-vif le reste de l'huile. Faire sauter l'oignon, le bok choy, le poivron rouge et l'ail 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres, mais encore croquants. Ajouter le sel, le poivre et les quartiers d'orange. Transférer le tout dans la même assiette que le porc et les pommes de terre.

**4.** Dans la même poêle, à feu mi-vif, ajouter le reste de la sauce teriyaki et du jus d'orange. Amener à ébullition. Dans un petit bol, battre au fouet le bouillon et la fécule de maïs jusqu'à consistance homogène. Incorporer au mélange de jus d'orange en fouettant et laisser mijoter environ 2 minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe.

**5.** Découper le filet de porc en 12 tranches. Servir avec les pommes de terre et les légumes. Arroser de sauce.

**par portion :** 390 calories, protéines 35 g, matières grasses 10 g, glucides 41 g



### DOUCE SAVEUR D'ASIE

Ajoutez une touche d'agrumes à votre prochain plat grâce à la Sauce à grillade orange sanguine, gingembre et teriyaki *Compliments* ▪ *Sensations*. Cette sauce conférera un authentique cachet asiatique à tous vos plats de volaille, de porc ou de fruits de mer.



**Sauce à grillade orange sanguine, gingembre et teriyaki,** 350 ml

### conseil d'expert

Nous avons demandé à Stephen Kelley, **expert en fruits et légumes chez *Compliments***, de nous révéler ses trucs pour la sélection et la conservation des oranges.

« Je recherche des oranges à l'aspect vif et frais, avec une pelure brillante et qui sont lourdes pour leur taille. Pour conserver leur fraîcheur, les agrumes doivent être rangés dans le bac à fruits de votre réfrigérateur (soit directement dans le bac ou dans un sac de plastique ouvert). Ils se conserveront jusqu'à deux semaines dans ces conditions, et quatre jours à l'air libre. »

## SALADE CHAUDE À L'ORANGE, AUX ÉPINARDS ET AU FENOUIL

**Préparation : 5 minutes  Temps total : 15 minutes**
**Donne 4 portions**

| | |
|---|---|
| 125 | ml (½ tasse) de Jus d'orange sans pulpe *Compliments* |
| 1 | échalote, émincée |
| 15 | ml (1 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge |
| 5 | ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon |
| 1 | ml (¼ c. à thé) de poivre |
| 45 | ml (3 c. à soupe) d'Huile d'olive extra vierge Toscano IGP *Compliments • Sensations* |
| 1 | bulbe de fenouil (anis), tranché finement |
| 4 | oranges sanguines, pelées et tranchées en 5 rondelles chacune |
| 1 | L (4 tasses) de Pousses d'épinards *Compliments • Biologique* |

**1.** Dans une petite casserole, à feu mi-vif, mélanger le jus d'orange et la moitié de l'échalote. Amener à ébullition et laisser réduire à 75 ml (⅓ tasse), environ 6 minutes. Incorporer en fouettant le vinaigre, la moutarde, le poivre et 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive.

**2.** Entre-temps, faire chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive dans une poêle, à feu mi-vif. Ajouter le fenouil et le reste de l'échalote. Faire sauter environ 1 minute, jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore croquants.

**3.** Disposer les rondelles d'orange dans des assiettes. Garnir des pousses d'épinards, du fenouil et des échalotes. Arroser de la vinaigrette chaude.

**par portion :** 210 calories, protéines 3 g, matières grasses 10 g, glucides 26 g

### Fêtes et *chance*

Symbole de chance, l'orange est associée à diverses traditions des Fêtes dans le monde. Elle revêt une importance particulière dans le cadre du Nouvel An chinois, où les invités offrent en cadeau un nombre chanceux d'oranges aux membres de leur famille et à leurs amis. L'orange et la tangerine sont également symboles de chance et de prospérité dans certains pays d'Europe, où on en garnit le fond des bas de Noël pour représenter les boules d'or que Saint-Nicholas aurait offertes à des pauvres.





*en ligne*
Pour connaître cinq autres ingrédients clés en hiver, rendez-vous sur **compliments.ca/inspires**



# Prévoyez. Respirez.

Pensez à prévoir vos repas, pour ces soirs d'hiver où le temps manque. Nous vous proposons une série de délicieux soupers pour une semaine. Moins de temps perdu à se demander quoi cuisiner, plus de temps pour profiter des joies de la saison.



## lundi

### POULET À LA MÉDITERRANÉENNE AVEC SALADE CÉSAR

**Préparation : 5 minutes  Temps total : 35 minutes**
**Donne 4 portions**

- 125 ml (½ tasse) de chapelure
- 15 ml (1 c. à soupe) de farine tout usage
- 2 ml (½ c. à thé) chacun de sel, poivre et paprika
- 2 blancs d'œufs
- 8 pilons de poulet
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale
- 227 g (1 contenant) de Garniture de bruschetta à l'ail rôti *Compliments*
- 60 ml (¼ tasse) de Fromage de lait de chèvre émietté *Compliments*
- 1 oignon vert, haché finement
- 227 g (½ pqt) de Laitue romaine seulement *Compliments*
- 60 ml (¼ tasse) de Vinaigrette César *Compliments • Équilibre*

**1.** Chauffer le four à 190 °C (375 °F). Mélanger la chapelure, la farine, le sel, le poivre et le paprika dans un sac de plastique propre. Mettre les blancs d'œufs dans un bol, incorporer 30 ml (2 c. à soupe) d'eau et fouetter. Tremper chaque pilon de poulet dans les blancs d'œufs battus, placer dans la chapelure et secouer jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé. Jeter la chapelure après utilisation.

**2.** Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer l'huile à feu mi-vif. Ajouter le poulet et le faire dorer uniformément de 5 à 8 minutes, en retournant les morceaux de temps à autre. Étendre la garniture de bruschetta dans le fond d'un plat de cuisson de 2 L (7 x 11 po). Transférer le poulet dans le plat. Cuire le poulet environ 20 minutes, jusqu'à ce qu'un jus clair s'en écoule lorsqu'il est piqué. Parsemer de fromage de chèvre et d'oignons verts et faire griller 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

**3.** Entre-temps, mélanger la laitue romaine et la vinaigrette. Servir le poulet et la sauce avec la salade.

**par portion :** 480 calories, protéines 34 g, matières grasses 29 g, glucides 16 g



en ligne!

Pour imprimer la liste d'achats et obtenir d'autres recettes, rendez-vous sur compliments.ca/inspirés

# mardi

## JAMBALAYA AUX CREVETTES

**Préparation : 10 minutes  Temps total : 35 minutes**
**Donne 4 portions**

- **454** g (½ pqt) de Crevettes cuites *Compliments* (31-40), surgelées
- **15** ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- **1** oignon, haché
- **1** gousse d'ail, hachée finement
- **2** ml (½ c. à thé) chacun de sel et de poivre
- Pincée chacune de safran et piments forts en flocons
- **250** ml (1 tasse) de Riz basmati *Compliments*
- **375** ml (1½ tasse) de jus de tomate
- **375** ml (1½ tasse) de Bouillon de poulet *Compliments*, 30 % moins de sodium
- **30** (2 c. à soupe) de jus de citron
- **250** ml (1 tasse) chacun de grains de maïs surgelés, dégelés, et de poivron vert haché finement
- **½** citron
- **2** oignons verts, tranchés

**1.** Décongeler les crevettes en suivant les instructions sur l'emballage. Réfrigérer jusqu'au moment d'utiliser.

**2.** Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon, l'ail, le sel, le poivre, le safran et les piments forts en flocons. Faire dorer environ 5 minutes. Incorporer le riz et remuer jusqu'à ce que les grains soient brillants et bien enrobés. Ajouter le jus de tomate, le bouillon et le jus de citron. Amener à ébullition. Couvrir, réduire le feu et laisser mijoter pendant 15 minutes. Porter à feu moyen. Remuer en ajoutant le maïs et le poivron vert. Couvrir et cuire pendant 5 minutes. Ajouter les crevettes, couvrir et cuire environ 2 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Laisser reposer 5 minutes avant de servir. Arroser le riz de jus de citron et garnir d'oignons verts.

**par portion :** 340 calories, protéines 22 g, matières grasses 4 g, glucides 51 g

### avez-vous essayé?

Le safran est une épice âcre et aromatique. Une très petite quantité donne de grands résultats. Si vous ne disposez pas de safran, vous pouvez le remplacer par 2 ml (½ c. à thé) de paprika fumé ou doux.




# mercredi



## Un petit coup de main?

Réalisez un plat de pâtes comme au restaurant grâce à ces ingrédients frais *Compliments*.




**Sauce rosée crémeuse aux tomates.** 288 ml

+



**Tortellini à la viande.** [illegible]

# jeudi

## SANDWICHS AU ROSBIF CHIPOTLE AVEC FRITES CUITES AU FOUR

**Préparation : 10 minutes  Temps total : 23 minutes**
**Donne 4 portions**

- **500** g (½ pqt) de Frites congelées coupe steak *Compliments • Équilibre*
- **2** petits pains ovales de blé entier pour sandwichs, tranchés en deux sur la longueur
- **60** ml (¼ tasse) de Sauce à salade de type mayonnaise *Compliments • Équilibre*
- **10** ml (2 c. à thé) de sauce au piment chipotle (environ)
- **375** ml (1½ tasse) de Laitue romaine seulement *Compliments*
- **60** ml (¼ tasse) d'oignon rouge, haché très finement
- **½** poivron vert, haché finement
- **375** g (¾ lb) de Rosbif Angus *Compliments*, tranché très fin
- **125** ml (½ tasse) de Cheddar doux *Compliments*, râpé

**1.** Positionner une grille au tiers supérieur du four et une autre au centre. Chauffer le four à 230 °C (450 °F). Préparer les frites en suivant les instructions sur l'emballage. Retirer les frites du four et chauffer le grilloir à puissance maximale.

**2.** Placer les pains sur une plaque à biscuits, le côté tranché vers le haut. Faire griller environ 1 minute, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.

**3.** Entre-temps, mélanger la sauce à salade et la sauce au piment chipotle. Ajouter de la sauce, si désiré. Étendre sur les pains grillés. Répartir également la laitue, l'oignon rouge, le poivron vert et le rosbif sur chaque moitié de pain. Parsemer de fromage. Remettre les pains au four, sur la grille du haut, et placer les frites sur celle du bas pour les réchauffer. Cuire environ 2 minutes, jusqu'à ce que le fromage ait ramolli. Servir les sandwichs avec les frites.

**par portion** : 500 calories, protéines 33 g, matières grasses 17 g, glucides 60 g

## SALADE DE CHOU RELEVÉE

**Préparation : 5 minutes  Temps total : 35 minutes**
**Donne 4 portions**

- **60** ml (¼ tasse) de Sauce à salade de type mayonnaise *Compliments • Équilibre*
- **15** ml (1 c. à soupe) de lait
- **7** ml (1½ c. à thé) de raifort préparé
- **5** ml (1 c. à thé) chacun de cassonade et moutarde de Dijon
- **1** ml (¼ c. à thé) chacun de sel et poivre (environ)
- **227** g (½ pqt) de Salade de chou – Chou et carottes *Compliments*
- **60** ml (¼ tasse) chacun d'oignon vert haché finement et radis haché très finement

**1.** Fouetter ensemble la sauce à salade, le lait, le raifort, la cassonade, la moutarde, le sel et le poivre jusqu'à consistance homogène.

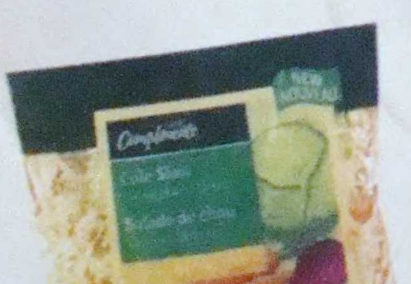
**2.** Dans un grand bol, mélanger la salade de chou avec l'oignon vert et le radis hachés. Arroser de vinaigrette et bien mélanger. Goûter et assaisonner en ajoutant du sel ou du poivre au besoin. Laisser reposer 30 minutes avant de servir.

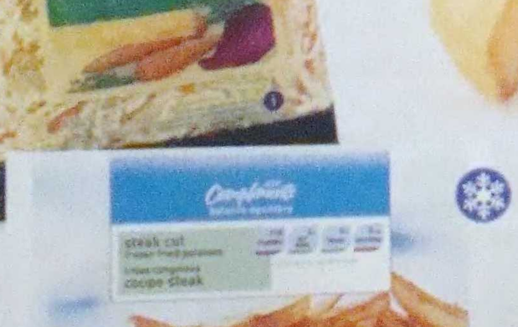
**par portion (250 ml ou 1 tasse)** : 70 calories, protéines 0 g, matières grasses 4 g, glucides 6 g

### avez-vous essayé?

Le Rosbif Angus *Compliments* est fait de bœuf canadien de catégorie AAA, sans nitrates et faible en graisses saturées. Demandez-le au comptoir de la charcuterie et faites-le trancher à votre goût.






# vendredi

## Détendez-vous

Mettez le Pâté chinois, recette traditionnelle *Compliments* au four et détendez-vous. Toute la famille se régalera de ce plat-confort classique.




Pâté chinois, recette traditionnelle, 900 g

# Fêtez santé

Entamez votre journée du bon pied avec ces déjeuners et collations vivifiants et faciles à préparer. Tous conformes aux recommandations du programme Visez santé[MC], ils proposent une délicieuse façon de maintenir vos objectifs santé pendant les Fêtes, et au-delà.



*vive la vitamine C*

Les poivrons verts sont une excellente source de vitamine C, un antioxydant qui aide à maintenir une bonne santé.

prêt en 7 min

## GAUFRE AUX ŒUFS BROUILLÉS

1. Battre au fouet 175 ml (¾ tasse) de **blancs d'œuf liquides** avec 60 ml (¼ tasse) de **lait 2 %** et une pincée de poivre, jusqu'à homogénéité.

2. Vaporiser un enduit à cuisson sur une poêle antiadhésive moyenne et chauffer à feu mi-doux. Ajouter le mélange à base de blanc d'œuf. Parsemer uniformément 60 ml (¼ tasse) de **poivron vert** haché, 60 ml (¼ tasse) d'**oignon** haché et 2 **champignons** émincés sur les blancs d'œufs; cuire 1 minute. Poursuivre la cuisson en remuant de temps en temps avec une spatule pour brouiller les œufs, jusqu'à ce qu'ils soient à peine fermes.

3. Parsemer uniformément de 75 ml (⅓ tasse) de **Fromage mozzarella partiellement écrémé râpé** *Compliments • Équilibre*. Couvrir; retirer du feu et laisser reposer 2 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

4. Faire griller 4 **Gaufres de blé entier** *Compliments • Équilibre*; répartir également les œufs brouillés sur chaque gaufre. Garnir de tranches de **tomate**. Parsemer de **poivre** supplémentaire, si désiré. Donne 2 portions.

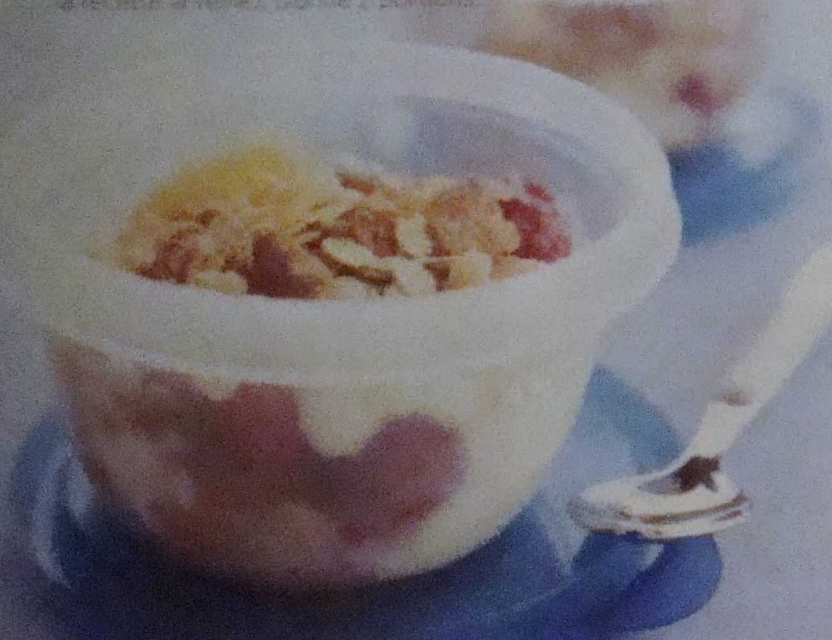
**par portion :** énergie 300 calories, protéines 24 g, lipides totaux 7 g, gras saturés 3 g, cholestérol 16 mg, glucides 38 g, fibres 5 g, sodium 610 mg, potassium 440 mg

**COUPE « PÊCHE MELBA » À EMPORTER**

prêt en 5 min

**1.** Diviser 250 ml (1 tasse) de **Pêches tranchées** en conserve *Compliments • Équilibre* égouttées et hachées et 125 ml (½ tasse) de **framboises** non sucrées congelées, dégelées, entre deux verres ou contenants réutilisables de 250 ml (8 oz).

**2.** Garnir chaque couche de fruits de 125 ml (½ tasse) de **yogourt à la vanille faible en gras**, puis de 75 ml (⅓ tasse) de **Muesli aux 10 grains entiers et aux graines de lin** *Compliments • Équilibre*. Servir immédiatement. (Conserver le muesli dans un autre contenant si vous préparez la recette la veille.) Donne 2 portions.



**par portion :** énergie : 260 calories, protéines 8 g, lipides totaux 2,5 g, gras saturés 1 g, cholestérol 3 mg, glucides 52 g, fibres 7 g, sodium 85 mg, potassium 370 mg

**OMELETTE TEX-MEX VITE FAITE**

prêt en 8 min

**1.** Mélanger 250 ml (1 tasse) de **blancs d'œuf liquides** avec une pincée de **cumin**. Vaporiser une poêle antiadhésive moyenne d'enduit à cuisson et chauffer à feu moyen. Étendez les blancs d'œufs uniformément dans la poêle. Cuire jusqu'à ce que le dessous de l'omelette soit ferme mais que le dessus soit encore humide, de 2 à 3 minutes.

**2.** Couvrir la moitié de l'omelette de 60 ml (¼ tasse) chacune de **Maïs à grains entiers à faible teneur en sel** *Compliments • Équilibre*, de **haricots noirs** en conserve, égouttés et rincés, et d'**oignons verts** hachés. Ajouter 15 ml (1 c. à soupe) de **salsa** douce ou moyenne sur la garniture; parsemer de 60 ml (¼ tasse) de **Fromage mozzarella partiellement écrémé râpé** *Compliments • Équilibre*. Utiliser une spatule pour replier le côté non garni de l'omelette. Couvrir, retirer du feu et laisser reposer 2 minutes.

**3.** Garnir de 60 ml (¼ tasse) d'**avocat** en dés et de 15 ml (1 c. à soupe) de **salsa** douce ou moyenne. Donne 2 portions.



**par portion :** énergie : 190 calories, protéines 22 g, lipides totaux 6 g, gras saturés 2 g, cholestérol 10 mg, glucides 13 g, fibres 4 g, sodium 510 mg, potassium 150 mg

# Les mythes liés aux régimes

Plusieurs mythes tenaces perdurent dans le monde de l'alimentation. La diététiste agréée **Cara Rosenbloom** remet les pendules à l'heure.

**MYTHE 1 : Ne pas déjeuner est un bon moyen de réduire son apport en calories.**

« Lorsque vous sautez le déjeuner, explique Mme Rosenbloom, votre vitesse de métabolisme baisse, de même que votre taux de glycémie, ainsi vous avez plus faim et risquez de grignoter. »

**MYTHE 2 : Il est déconseillé de manger entre les repas.**

« Manger des collations saines peut, au contraire, aider à gérer son poids. Il suffit de s'assurer d'y intégrer au moins deux aliments appartenant à l'un des quatre groupes du Guide alimentaire canadien. Essayez des fruits tranchés avec du yogourt en trempette ou des craquelins de grain entiers avec du fromage. »

**MYTHE 3 : Manger sainement demande de gros sacrifices.**

« De simples substitutions comme de cuisiner avec de l'huile d'olive au lieu du beurre ou du lait 2 % au lieu de la crème sont significatives. »

## Sans culpabilité

Une collation santé parfaite sur le pouce, les tendres barres de muesli *Compliments • Équilibre* sont offertes en cinq délicieuses saveurs. Essayez aussi le Mélange montagnard aux fruits tropicaux et aux noix et le Mélange montagnard aux noix et aux graines.



**Barres muesli aux trois baies**, 180 g

**Mélange montagnard aux fruits tropicaux et aux noix**, 150 g

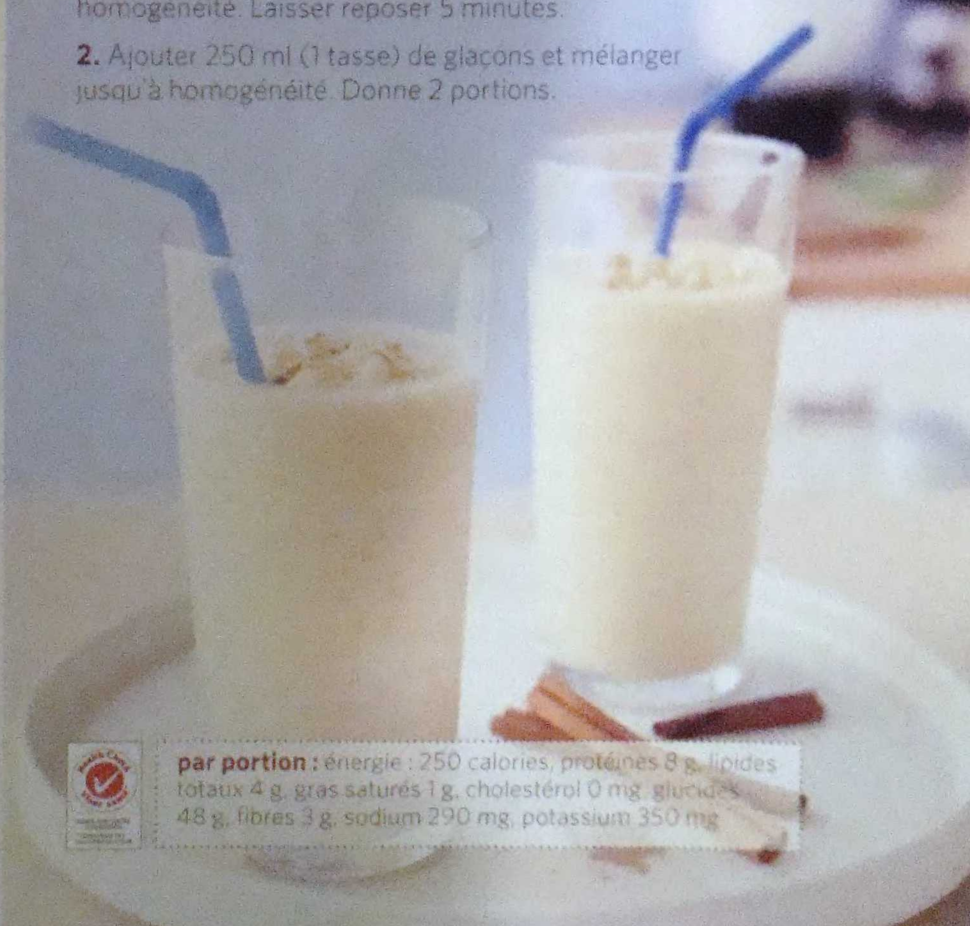
Ces recettes ont été évaluées par des diététistes agréés de la Fondation des maladies du cœur et font partie d'un régime équilibré selon le Guide alimentaire canadien.

**BOISSON FOUETTÉE CRÉMEUSE POMME, CANNELLE ET AVOINE**

prêt en 5 min

**1.** Combiner dans un mélangeur 500 ml (2 tasses) de **Boisson enrichie de soya originale** *Compliments • Équilibre*, 250 ml (1 tasse) de **Purée de pommes non sucrée** *Compliments • Équilibre*, 1 sachet (36 g) de **Gruau instantané nature** *Compliments • Équilibre*, 15 ml (1 c. à soupe) de miel liquide et 2 ml (½ c. à thé) de cannelle; mélanger jusqu'à homogénéité. Laisser reposer 5 minutes.

**2.** Ajouter 250 ml (1 tasse) de glaçons et mélanger jusqu'à homogénéité. Donne 2 portions.



**par portion :** énergie : 250 calories, protéines 8 g, lipides totaux 4 g, gras saturés 1 g, cholestérol 0 mg, glucides 48 g, fibres 3 g, sodium 290 mg, potassium 350 mg

# Simple comme bonjour

Vous rêvez de plats qui se cuisinent tout seul? Le rêve n'est pas si loin de la réalité avec une mijoteuse. Vous préparez la recette la veille, laissez mijoter pendant la journée, et les arômes d'un repas savoureux, prêt à servir, vous accueillent dès l'instant où vous franchissez la porte.



## SANDWICHS AU PORC EFFILOCHÉ À LA FUMÉE ET AU BOIS DE POMMIER

**Préparation : 15 minutes Temps de cuisson : 8 heures Donne 8 portions**

| | |
|---|---|
| 1 | kg (2 lb) de rôti d'épaule de porc désossé, débarrassé du filet et de l'excédent de gras |
| 1 | oignon doux, tranché |
| 1 | pomme Granny Smith, pelée et coupée en tranches |
| 1 | feuille de laurier |
| 625 | ml (2½ tasses) de Bouillon de bœuf *Compliments*, 25 % moins de sodium |
| 125 | ml (½ tasse) de Sauce à grillade Bourbon fumé et bois de pommier *Compliments • Sensations* |
| 45 | ml (3 c. à soupe) de pâte de tomates |
| 30 | ml (2 c. à soupe) de farine tout usage |
| 15 | ml (1 c. à soupe) de poudre de chili |
| 15 | ml (1 c. à soupe) de sauce Worcestershire |
| 2 | gousses d'ail finement hachées |
| 2 | ml (½ c. à thé) de poivre |
| 8 | petits pains de blé entier |

1. Placer le porc, les oignons, les tranches de pomme et la feuille de laurier dans la mijoteuse. Au fouet, mélanger ensemble le bouillon, la moitié de la sauce à grillade, la pâte de tomates, la farine, la poudre de chili, la sauce Worcestershire, l'ail et le poivre. Verser dans la mijoteuse. Couvrir et cuire à feu DOUX pendant 8 heures ou jusqu'à ce que le porc soit tendre et cuit de part en part.

2. Enlever le gras qui flotte à la surface et le jeter. Poser le porc sur une planche à couper et le couvrir pour le garder chaud. Verser la sauce dans une casserole et porter à ébullition à feu mi-vif. Réduire la température et laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce ait pris de la consistance, environ 15 minutes. Ajouter le reste de la sauce à grillade et bien chauffer. Retirer la feuille de laurier.

3. À l'aide de deux fourchettes, effilocher le porc et le mélanger à la sauce. Servir sur un petit pain, accompagné de salade de chou.

**par portion :** 540 calories, protéines 34 g, matières grasses 25 g, glucides 45 g

## Lentement mais sûrement

Suivez ces simples conseils pour jouir au maximum de votre mijoteuse :

- **Résistez à la tentation de soulever le couvercle.** La vapeur et la chaleur se dissiperont, ce qui prolongera le temps de cuisson.
- **Faites revenir les viandes avant de les mettre à mijoter.** Cela leur conférera une saveur plus riche et une couleur plus appétissante.
- **Choisissez un bouillon réduit en sodium.** Les saveurs ont tendance à s'intensifier dans la mijoteuse.
- **Ajoutez les légumes mous (poivrons, courgettes et tomates) à 15 ou 30 minutes de la fin du temps de cuisson** afin qu'ils ne deviennent pas pâteux.
- **Préparez les ingrédients et placez-les dans le récipient de la mijoteuse la veille.** Couvrez le récipient et mettez-le au réfrigérateur jusqu'au lendemain. Replacez-le alors dans la mijoteuse et allumez celle-ci pour la journée.
- **Utilisez votre mijoteuse pour garder des aliments chauds.** Les boulettes de viande en sauce et le cidre chaud sont excellents à cette période de l'année.



**Bouillon de bœuf, 25 % moins de sel,** 900 ml

**Bouillon de poulet, 30 % moins de sel,** 900 ml



**Boulettes de viande à la suédoise,** 680 g
Essayez aussi les **Boulettes de viande à l'italienne,** 680 g



### BOUTS DE CÔTES DE BŒUF AU TERIYAKI ET AUX ORANGES SANGUINES

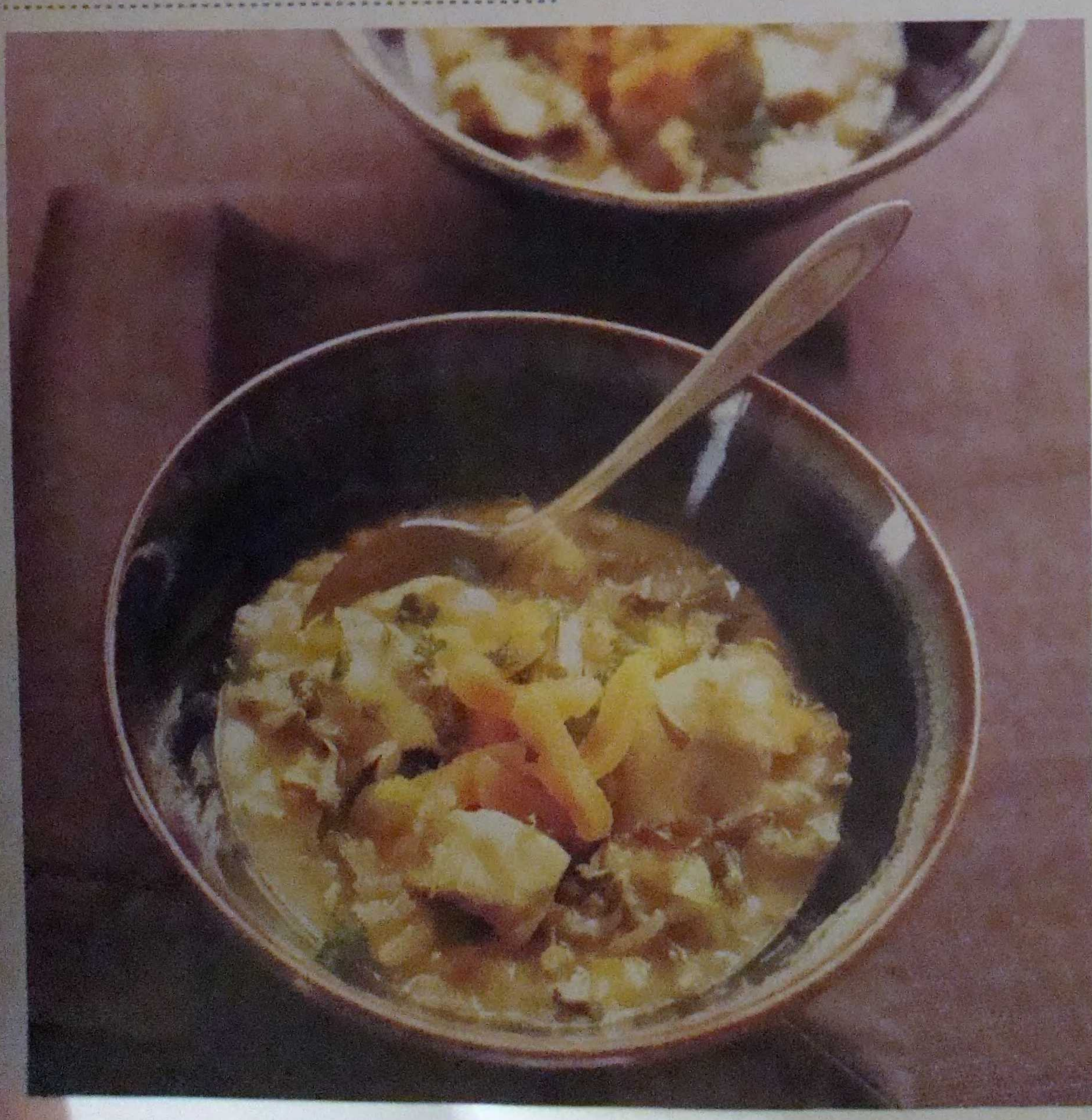
**Préparation : 15 minutes Temps de cuisson : 8 heures Donne 8 portions**

| | |
|---|---|
| 1,5 | kg (3 lb) de bouts de côtes de bœuf à braiser |
| 1 | oignon, finement émincé |
| 1 | feuille de laurier |
| 310 | ml (1¼ tasse) de Bouillon de bœuf *Compliments*, 25 % moins de sodium |
| 125 | ml (½ tasse) de Sauce à grillade orange sanguine, gingembre et teriyaki *Compliments • Sensations* |
| 60 | ml (¼ tasse) de cassonade |
| 45 | ml (3 c. à soupe) de pâte de tomates |
| 30 | ml (2 c. à soupe) de farine tout usage |
| 2 | gousses d'ail finement hachées |
| 2 | ml (½ c. à thé) de poivre |

**1.** Placer les bouts de côtes, l'oignon et la feuille de laurier dans la mijoteuse. Au fouet, mélanger le bouillon, la moitié de la sauce teriyaki, la cassonade, la pâte de tomates, la farine, l'ail et le poivre. Verser sur les bouts de côtes. Couvrir et laisser mijoter à feu DOUX pendant 8 heures, ou jusqu'à ce que la viande soit tendre et que la sauce soit épaisse et collante.

**2.** Mettre les côtes dans une assiette. Retirer la feuille de laurier et l'excédent de gras qui se trouve à la surface. Retirer 250 ml (1 tasse) du liquide de cuisson et le verser dans une petite casserole. Porter à ébullition à feu mi-vif et laisser réduire jusqu'à l'obtention d'une glace collante. Y incorporer le reste de la sauce teriyaki. Napper les bouts de côtes de la sauce.

**par portion :** 320 calories, protéines 30 g, matières grasses 17 g, glucides 11 g



### RAGOÛT DE RIZ SAUVAGE ET DINDE À L'ABRICOT

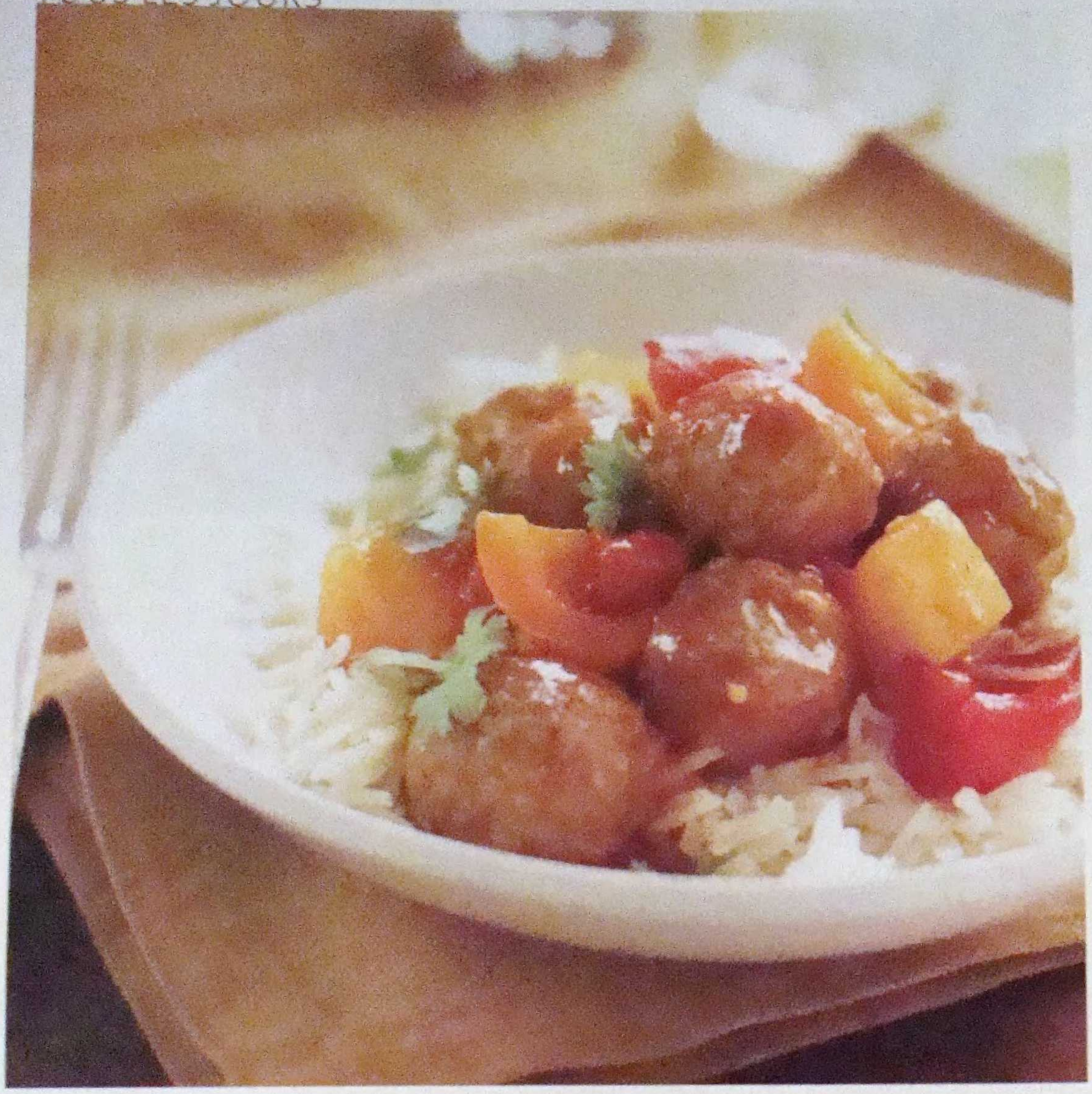
**Préparation : 15 minutes Temps de cuisson : 5 heures Donne 8 portions**

| | |
|---|---|
| 310 | ml (1¼ tasse) d'Abricots séchés *Compliments* |
| 150 | ml (⅔ tasse) de riz sauvage |
| 1,5 | kg (3 lb) de poitrine de dinde désossée et sans la peau, coupée en cubes |
| 1 | oignon, tranché |
| 250 | ml (1 tasse) de Cœurs de céleri *Compliments • Biologique*, tranchés |
| 900 | ml (1 contenant) de Bouillon de poulet *Compliments*, 30 % moins de sodium |
| 45 | ml (3 c. à soupe) de farine tout usage |
| 3 | gousses d'ail finement hachées |
| 10 | ml (2 c. à thé) de mélange à l'italienne d'herbes séchées |
| 2 | ml (½ c. à thé) de poivre |
| 30 | ml (2 c. à soupe) de persil frais, haché |

**1.** Couper 250 ml (1 tasse) d'abricots en quartiers. Placer dans la mijoteuse avec le riz, la dinde, l'oignon et le céleri. Au fouet, mélanger le bouillon, la farine, l'ail, les herbes à l'italienne et le poivre. Verser ce mélange dans la mijoteuse. Couvrir et faire cuire à feu DOUX pendant 5 heures ou jusqu'à ce que la dinde et le riz soient cuits.

**2.** Couper le reste des abricots en lanières. Servir le ragoût de dinde avec le persil et les lanières d'abricot.

**par portion :** 310 calories, protéines 41 g, matières grasses 2 g, glucides 31 g



## BOULETTES DE VIANDE AIGRES-DOUCES

**Préparation : 15 minutes Temps de cuisson : 4 heures**
**Donne 8 portions**

| | |
|---|---|
| 680 | g (1 pqt) de Boulettes de viande à la suédoise *Compliments* surgelées |
| 1 | chacun de poivrons rouge, jaune et orange, coupés en cubes |
| 1 | oignon rouge, coupé en morceaux |
| 398 | ml (1 boîte) de morceaux d'ananas |
| 175 | ml (3/4 tasse) de Bouillon de poulet *Compliments*, 30 % moins de sodium |
| 125 | ml (1/2 tasse) de Ketchup aux tomates *Compliments* |
| 45 | ml (3 c. à soupe) de cassonade |
| 2 | gousses d'ail finement hachées |
| 5 | ml (1 c. à thé) de paprika doux |
| 2 | ml (1/2 c. à thé) de flocons de poivre de Cayenne (ou plus, si désiré) |
| 15 | ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs |
| 1 | L (4 tasses) de riz cuit |
| 15 | ml (1 c. à soupe) de coriandre fraîche, hachée |

**1.** Placer les boulettes de viande, les poivrons et l'oignon dans la mijoteuse. Égoutter les morceaux d'ananas en réservant 60 ml (1/4 tasse) de jus (utiliser le jus excédentaire pour autre chose). Combiner les morceaux d'ananas, le jus réservé, le bouillon, le ketchup, la cassonade, l'ail, le paprika et les flocons de poivre. Transférer le mélange à la mijoteuse. Couvrir et faire cuire à feu DOUX pendant 3 heures ou jusqu'à ce que les boulettes de viande soient cuites et que les légumes soient tendres.

**2.** Dans un petit bol, fouetter ensemble la fécule de maïs et 30 ml (2 c. à soupe) d'eau jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Incorporer aux boulettes et laisser mijoter pendant encore 15 minutes. Servir sur un lit de riz avec la coriandre.

**par portion :** 380 calories, protéines 17 g, matières grasses 15 g, glucides 47 g

## COQ AU VIN À LA MIJOTEUSE

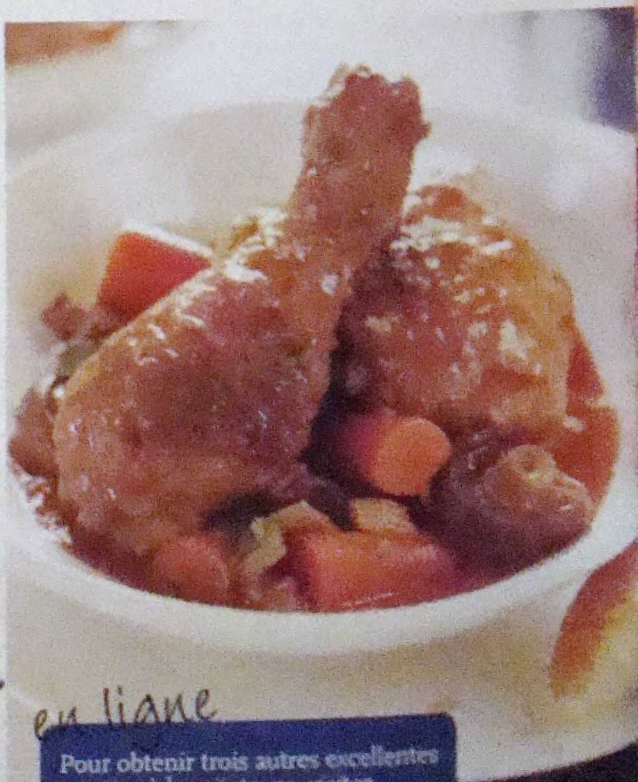
**Préparation : 20 minutes Temps de cuisson : 5 heures**
**Donne 8 portions**

| | |
|---|---|
| 1,5 | kg (3 lb) de morceaux de poulet ou 1 poulet entier coupé en 8 morceaux |
| 2 | ml (1/2 c. à thé) chacun de sel et de poivre |
| 75 | ml (1/3 tasse) de farine tout usage |
| 10 | ml (2 c. à thé) d'huile végétale |
| 60 | ml (1/4 tasse) de bacon coupé en morceaux |
| 1 | oignon, tranché |
| 250 | ml (1 tasse) de Cœurs de céleri *Compliment • Biologique*, tranchés |
| 4 | Carottes *Compliments • Biologique*, coupées en tronçons de 2,5 cm (1 po) |
| 500 | ml (2 tasses) de petits champignons blancs entiers |
| 375 | ml (1 1/2 tasse) de vin rouge sec |
| 250 | ml (1 tasse) de Bouillon de poulet *Compliments*, 30 % moins de sodium |
| 60 | ml (1/4 tasse) de pâte de tomates |
| 3 | gousses d'ail finement hachées |
| 6 | branches de persil frais |

**1.** Assaisonner les morceaux de poulet; enrober les morceaux de 60 ml (1/4 tasse) de farine. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle posée sur feu mi-vif. Saisir les morceaux de poulet des deux côtés; les déposer dans la mijoteuse. Dans la même poêle, ajouter le bacon, l'oignon et le céleri environ 5 minutes, ou jusqu'à ce que le bacon commence à brunir. Transférer à la mijoteuse; ajouter les carottes et les champignons.

**2.** Au fouet, mélanger le vin, le bouillon, la pâte de tomates, l'ail et le reste de la farine. Transférer le mélange ainsi obtenu à la poêle et le porter à ébullition avant de le verser dans la mijoteuse. Couvrir et faire cuire à feu DOUX pendant 5 heures ou jusqu'à ce que le poulet soit complètement cuit. Servir avec le persil.

**par portion :** 260 calories, protéines 19 g, matières grasses 12 g, glucides 12 g



## Mijoter en beauté

Cette élégante Mijoteuse *Compliments Culinaire* de 6 litres est un atout essentiel à votre cuisine. Son grand récipient de grès amovible d'une capacité de 10 à 12 portions se transporte aisément du frigo à la mijoteuse, puis à la table. Le panneau tactile numérique à affichage à DEL propose trois niveaux de température représentés par des voyants lumineux, ainsi qu'une fonction « réchaud » automatique. Il est également assorti d'un mini-réchaud pour les sauces et les trempettes.




*en ligne*

Pour obtenir trois autres excellentes recettes à la mijoteuse, visitez **compliments.ca/inspires**

# Renaissance *italienne*

Réinventez la table de buffet classique grâce à ce menu italien tout ce qu'il y a de plus moderne. Nous avons sélectionné certains de nos plats italiens préférés et les avons agrémentés d'une pincée de fraîcheur et de fête. Divertissant, simple, festif. *Buon appetito!*



**Faire rôtir des tranches de pain et garnir de Garniture de bruschetta à l'ail rôti *Compliments* et de Fromage de lait de chèvre émietté *Compliments;* faire griller quelques minutes au four.**



**Arroser 5 ou 6 tomates tranchées de 30 ml (2 c. à soupe) de Vinaigre balsamique de Modène vieilli *Compliments • Sensations*, de 30 ml (2 c. à soupe) d'Huile d'olive extra vierge Toscano IGP *Compliments • Sensations*, de sel et de poivre.**





## ASSIETTE D'ANTIPASTO

Pour réaliser de magnifiques assiettes qui se renouvellent d'une fois à l'autre, variez les couleurs, les formes et les textures, et utilisez des viandes, des fromages et des légumes frais, pliés lâchement s'il y a lieu, et empilés en hauteur.

## CHOISISSEZ PARMI CES ingrédients d'antipasto :

**Viandes tranchées :** prosciutto, salami sopressatta, capicollo
**Fromages :** bocconcini, provolone, Fromage de lait de chèvre au poivre *Compliments*
**Légumes :** olives, cœurs d'artichaut marinés, poivrons rouges grillés, champignons marinés, tomates en grappe
**Pain et craquelins :** Assortiment de craquelins *Compliments*, pain italien croûté ou focaccia
**Trempettes et tartinades :** Garniture de bruschetta à l'ail rôti *Compliments*, Tapenade aux poivrons rouges grillés *Compliments • Sensations*, Huile d'olive extra vierge Toscano IGP *Compliments • Sensations*, Vinaigre balsamique de Modena vieilli *Compliments • Sensations*, Sauce pesto fraîche *Compliments*.



**Faire mariner 200 g de bocconcini dans 30 ml (2 c. à soupe) de Sauce pesto fraîche *Compliments* et 15 ml (1 c. à soupe) d'Huile d'olive extra vierge Toscano IGP *Compliments • Sensations*.**





## la touche finale

L'Osso bucco est traditionnellement servi avec de la *gremolata* fraîche, un mélange de persil haché, de zeste de citron et d'ail haché fin. La touche *inspirée* : des tomates séchées au soleil hachées.

## essayez ceci

Variez la présentation en faisant griller ou sauter les quartiers de polenta jusqu'à ce qu'ils soient chauds.

Vous ne trouvez pas de jarrets de veau en magasin? Pas de problème! Les jarrets de bœuf sont tout aussi délicieux. Il suffit de prolonger le temps de cuisson de 60 minutes à deux heures, ou jusqu'à ce que le bœuf soit tendre.

## POINTES DE POLENTA AU POIVRON ROUGE GRILLÉ

**Préparation : 15 minutes Temps total : 30 minutes (plus le temps de refroidissement et 10 minutes pour réchauffer)**
**Donne 8 portions**

- 45 **ml (3 c. à soupe) d'Huile d'olive pure *Compliments***
- 10 **ml (2 c. à thé) d'échalotes hachées finement**
- 2 **gousses d'ail, hachées**
- 900 **ml (1 contenant) de Bouillon de poulet *Compliments*, 30 % moins de sodium**
- 125 **ml (½ tasse) de Tapenade aux poivrons rouges grillés *Compliments • Sensations***
- 310 **ml (1¼ tasse) de semoule de maïs fine**
- 125 **ml (½ tasse) de fromage asiago finement râpé**
- 15 **ml (1 c. à soupe) de thym frais haché**
- 30 **ml (2 c. à soupe) de persil italien frais haché**

**1.** Chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile dans une casserole moyenne, à feu moyen. Faire sauter les échalotes et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient tendres, 3 à 4 minutes. Ajouter le bouillon et la tapenade et porter à ébullition. Ajouter lentement la semoule de maïs, en remuant constamment pour prévenir la formation de grumeaux. Laisser mijoter le mélange jusqu'à ce qu'il soit très épais, 5 à 10 minutes. Retirer du feu, incorporer le fromage, le thym et le persil; saler et poivrer.

**2.** Badigeonner un moule à cuisson de 2 L (7 x 11 po) antiadhésif du reste de l'huile. Verser la polenta dans le moule et lisser à l'aide d'une spatule mouillée. Couvrir et réfrigérer jusqu'à ce que la polenta soit froide.

**3.** Chauffer le four à 200 °C (400 °F). Démouler la polenta sur une planche à découper et couper en morceaux de la forme désirée. Placer les morceaux sur une plaque à pâtisserie et cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés et chauds, de 8 à 10 minutes.

**par portion** : 160 calories, protéines 4 g, matières grasses 9 g, glucides 17 g

## OSSO BUCCO

**Préparation : 30 minutes**
**Temps total : 2 heures 30 minutes Donne 8 portions**

- 8 **jarrets de veau de 4 cm (1½ po) d'épaisseur**
- 125 **ml (½ tasse) de farine tout usage**
- 75 **ml (⅓ tasse) d'huile de canola**
- 250 **ml (1 tasse) d'oignon en dés**
- 250 **ml (1 tasse) de céleri en dés**
- 250 **ml (1 tasse) de carotte en dés**
- 45 **ml (3 c. à soupe) de pâte de tomates**
- 250 **ml (1 tasse) de vin blanc**
- 500 **ml (2 tasses) de Bouillon de poulet *Compliments*, 30 % moins de sodium**
- 1 **bulbe d'ail, coupé en deux dans le sens de la largeur**
- 12 **brindilles de persil frais**
- 3 **brindilles de romarin frais**
- 4 **brindilles de thym frais**
- 2 **feuilles de laurier**
- 1 **contenant (288 ml) de Sauce Marinara fraîche *Compliments***

**1.** Chauffer 45 ml (3 c. à soupe) d'huile dans un grand faitout, à feu mi-vif. Saler et poivrer la viande. Enrober la viande de farine et secouer l'excès. Saisir la viande, quelques morceaux à la fois, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée des deux côtés, en ajoutant de l'huile si nécessaire. Retirer de la poêle. Dans la même poêle, faire sauter les dés d'oignon, de céleri et de carotte jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement caramélisés, environ 5 minutes. Saler et poivrer légèrement. Incorporer la pâte de tomates et cuire de 2 à 3 minutes. Ajouter le vin et racler le fond de la poêle pour soulever les parcelles collées. Cuire jusqu'à ce que le mélange ait réduit de moitié. Incorporer le bouillon, l'ail, le persil, le romarin, le thym et les feuilles de laurier.

**2.** Remettre la viande dans la poêle et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter doucement sur la cuisinière, ou au four à 160°C (325°F), jusqu'à ce que la viande soit tendre sans se détacher de l'os et que la sauce ait épaissi, environ 60 minutes avec couvercle, puis 30 minutes sans couvercle.

**3.** Placer la viande sur un plateau de service. Tamisez et mesurez 500 ml (2 tasses) de jus de cuisson. Mélanger avec la sauce marinara, assaisonner et verser sur la viande.

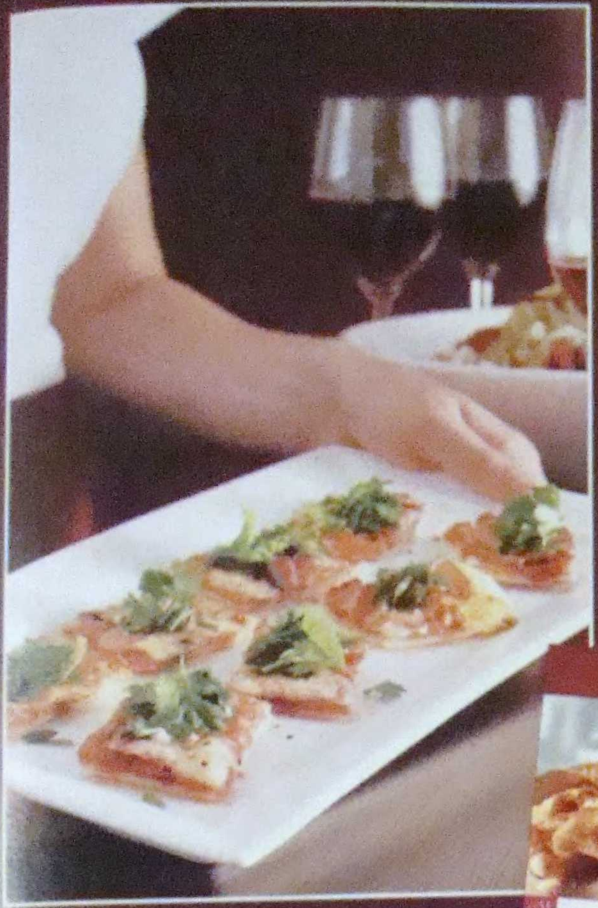
**par portion** : 340 calories, protéines 40 g, matières grasses 13 g, glucides 12 g

## Classiques italiens

Ces fins ingrédients conféreront une touche d'authenticité à vos plats d'inspiration italienne.

**Sauce pesto,** 170 g
**Fusilloni,** 500 g
**Huile d'olive extra vierge Toscano IGP,** 500 ml
**Vinaigre balsamique de Modena vieilli,** 250 ml

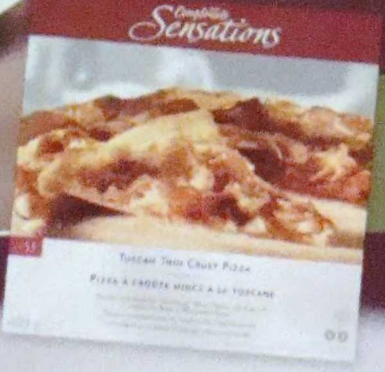




### BOUCHÉES DE PIZZA TOSCANE AUX HERBES

Pour renouveler un amuse-gueule des plus appréciés, faire cuire une **Pizza à croûte mince à la toscane** *Compliments • Sensations* en suivant les indications de l'emballage et couper en carrés. Mélanger ensuite ¼ tasse de vos **fines herbes** favorites, par exemple du **persil italien**, du basilic et de la **ciboulette** avec 5 ml (1 c. à thé) d'**Huile d'olive extra vierge Toscano IGP** *Compliments • Sensations* et 5 ml (1 c. à thé) de **Vinaigre balsamique de Modena vieilli** *Compliments • Sensations*. Saler et poivrer le mélange, puis en garnir chaque carré de pizza.

**par portion** : 160 calories, protéines 7 g, matières grasses 8 g, glucides 15 g




**Pizza à croûte mince à la toscane,** 485 g

### FUSILLONIS AU PESTO AVEC TOMATES SÉCHÉES AU SOLEIL ET FROMAGE DE CHÈVRE

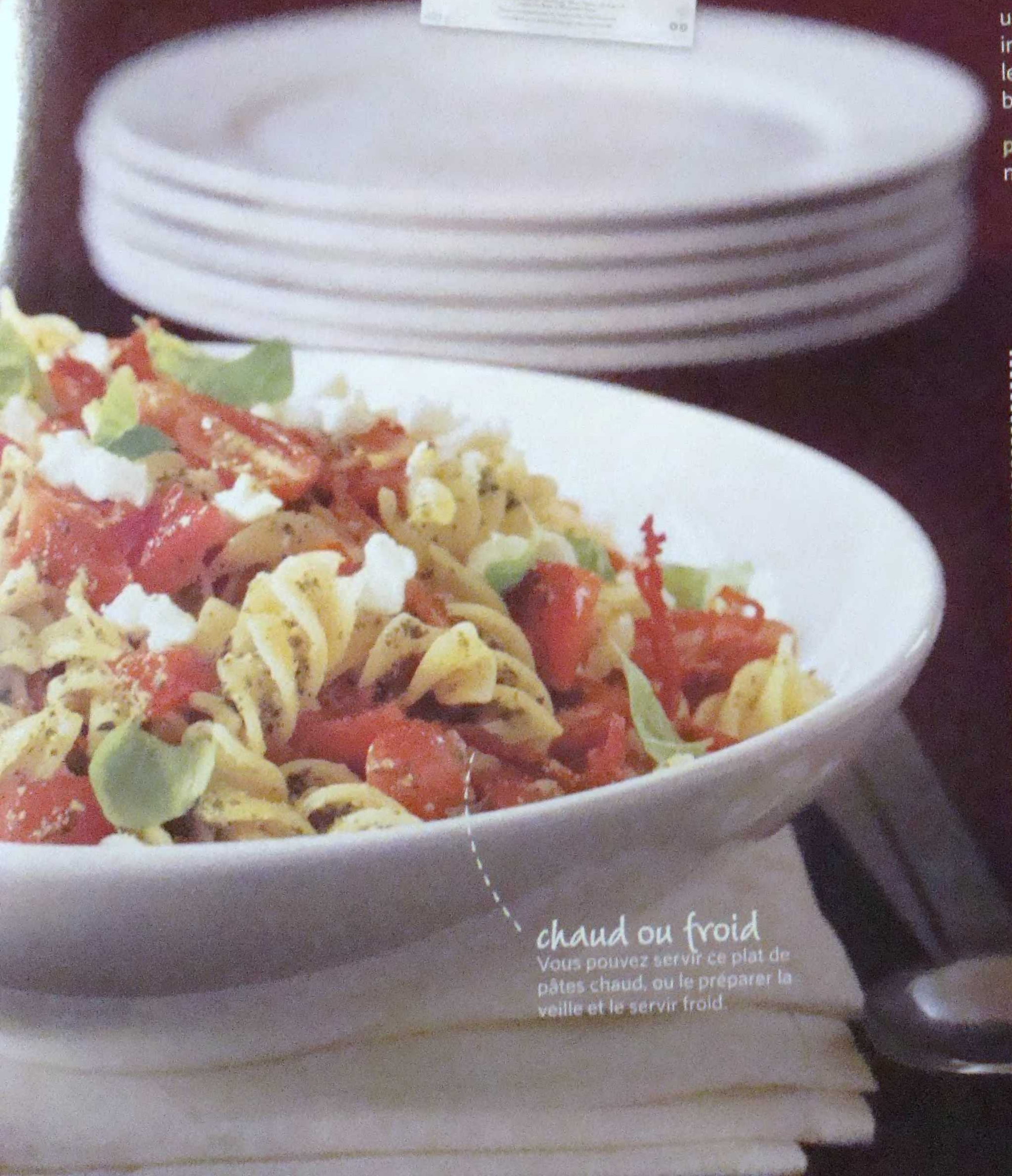
**Préparation : 15 minutes Temps total : 30 minutes**
**Donne 8 portions**

- **42** g (½ pqt) de Tomates séchées au soleil *Compliments*
- **500** g (1 pqt) de Pâtes fusilloni *Compliments • Sensations*
- **170** g (1 contenant) de Sauce pesto fraîche *Compliments*
- **250** ml (1 tasse) de poivrons rouges en dés
- **500** ml (2 tasses) de tomates raisins en moitiés
- **30** ml (2 c. à soupe) d'Huile d'olive extra vierge Toscano IGP *Compliments • Sensations*
- **125** ml (½ tasse) de feuilles de basilic frais déchiquetées
- **113** g (1 contenant) de Fromage de lait de chèvre émietté *Compliments*

**1.** Porter une grande casserole d'eau salée à ébullition. Blanchir les tomates séchées dans l'eau bouillante, de 2 à 3 minutes. Retirer les tomates de l'eau, éponger, laisser refroidir et trancher finement. Dans la même eau bouillante, cuire les pâtes en suivant les indications de l'emballage.

**2.** Égoutter les pâtes et mélanger immédiatement avec la sauce pesto; enrober uniformément. Laisser refroidir un peu et incorporer délicatement les tomates séchées, le poivron rouge, les tomates, l'huile et le basilic. Poivrer et garnir de fromage.

**par portion** : 400 calories, protéines 13 g, matières grasses 16 g, glucides 53 g



*chaud ou froid*
Vous pouvez servir ce plat de pâtes chaud, ou le préparer la veille et le servir froid.




**Tiramisù suprême,** 650 g




**Gâteau au chocolat et aux noisettes,** 800 g

## La dolce vita

Disposez ces deux merveilles sur la table et observez les réactions d'extase. Le Tiramisù suprême *Compliments • Sensations* est garni de fromage mascarpone crémeux et de biscuits à la cuillère trempés dans l'espresso, alors que le Gâteau au chocolat et aux noisettes *Compliments • Sensations* est une superposition de gâteau au chocolat et de mousse au chocolat blanc et noisettes couvert d'un glaçage au chocolat, d'un coulis de dulce de leche et noisettes croquantes.

# Prêt pour la fête

Pourquoi vous enfermer dans la cuisine alors que les amis et la famille font la fête? Nous vous proposons de délicieuses solutions *Compliments*, polyvalentes et prêtes en un éclair, pour vous permettre de souffler un peu cette saison.



## AMUSE-GUEULES À LA DINDE ET AUX CANNEBERGES

**Préparation : 5 minutes  Temps total : 35 minutes**
**Donne 30 amuse-gueules**

- **340 g (1 contenant) de pâte à biscuits au babeurre réfrigérée**
- **Eau et graines de sésame**
- **560 g (1 pqt) de Boulettes de dinde extra maigres *Compliments • Équilibre* surgelées**
- **280 ml (1 contenant) de Sauce aux canneberges fraîche *Compliments • Collection***
- **250 ml (1 tasse) de Pousses d'épinards *Compliments • Biologique***
- **200 g (1 rond) de Fromage brie double crème *Compliments*, en tranches minces**

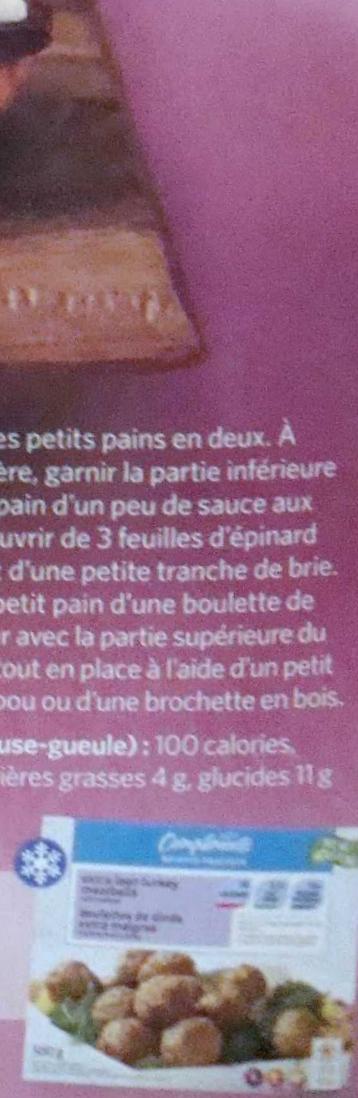
**1.** Chauffer le four à 190 °C (375 °F). Ouvrir la boîte de pâte à biscuits et séparer la pâte en 10 morceaux, tel qu'indiqué sur l'emballage. À la main, séparer chaque morceau en trois parties (ne pas rouler) de manière à faire 3 mini-pains avec chaque morceau (soit 30 en tout). Placer les morceaux sur une plaque couverte de papier sulfurisé; humecter légèrement chaque morceau d'un peu d'eau au pinceau et les garnir de 0,5 ml (⅛ c. à thé) de graines de sésame chacun. Cuire au four jusqu'à ce que la pâte soit dorée, environ 10 minutes; laisser refroidir.

**2.** En même temps, faire cuire 30 boulettes de viande en suivant les instructions sur l'emballage, environ 12 à 15 minutes, en prenant soin de les retourner à mi-cuisson. Pendant qu'elles sont encore chaudes, remuer les boulettes dans 125 ml (½ tasse) de sauce aux canneberges; saler et poivrer au goût.

**3.** Couper tous les petits pains en deux. À l'aide d'une cuillère, garnir la partie inférieure de chaque petit pain d'un peu de sauce aux canneberges, couvrir de 3 feuilles d'épinard pliées en deux et d'une petite tranche de brie. Couvrir chaque petit pain d'une boulette de viande. Compléter avec la partie supérieure du pain en tenant le tout en place à l'aide d'un petit morceau de bambou ou d'une brochette en bois.

**par portion (1 amuse-gueule) :** 100 calories, protéines 2 g, matières grasses 4 g, glucides 11 g

**VALEUR SÛRE**
Boulettes de dinde extra maigres, 560 g





**l'astuce**
Nous avons utilisé de l'étamine pour confectionner notre sachet d'épices. Si vous ne disposez pas d'étamine, vous pouvez ajouter les épices directement au liquide, en prenant bien soin de le passer au tamis fin avant de servir.

**VALEUR SÛRE**
**Cocktail à la canneberge,** 1,89 l

## BLINIS GARNIS DE SAUMON FUMÉ

**Préparation : 20 minutes Temps total : 30 minutes**
**Donne 20 blinis**

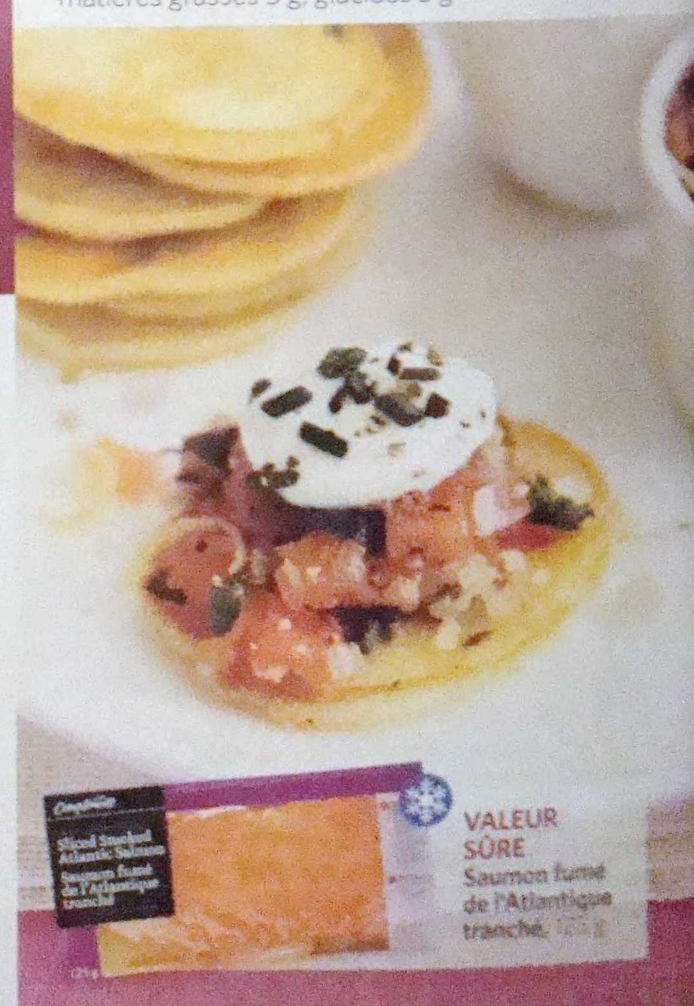
| | |
|---|---|
| 375 | g (3 pqts) de Saumon fumé de l'Atlantique tranché *Compliments*, finement tranché |
| 60 | ml (¼ tasse) d'échalote, coupée en petits dés |
| 15 | ml (1 c. à soupe) de ciboulette fraîche, émincée |
| 15 | ml (1 c. à soupe) de persil frais, émincé |
| 30 | ml (2 c. à soupe) d'Huile d'olive extra vierge Toscano IGP *Compliments* • *Sensations* |
| 5 | ml (1 c. à thé) de câpres finement hachées |
| 5 | ml (1 c. à thé) chacun de zeste de citron et de jus de citron |
| 250 | ml (1 tasse) de Préparation pour crêpes traditionnelles *Compliments* |
| 30 | ml (2 c. à soupe) de thym frais haché |
| 60 | ml (¼ tasse) de crème sure |
| 30 | ml (2 c. à soupe) de ciboulette |

**1.** Combiner le saumon fumé, l'échalote, la ciboulette, le persil, l'huile d'olive, les câpres, le zeste de citron et le jus de citron. Assaisonner légèrement de sel et de poivre au goût.

**2.** Mélanger le mélange à crêpe à 175 ml (¾ tasse) d'eau et au thym frais; saler et poivrer le mélange au goût. Faire chauffer une poêle à feu mi-vif. Préparer des minis crêpes de la grosseur d'une pièce de deux dollars en utilisant environ 15 ml (1 c. à soupe) de mélange par crêpe; faire cuire les crêpes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées des deux côtés.

**3.** Disposer les blinis sur un plateau; garnir chacun d'eux de 5 ml (1 c. à thé) comble de préparation au saumon. Garnir chaque blini d'une touche de crème sure et de ciboulette fraîche. Servir à la température ambiante.

**par portion (1 blini) :** 80 calories, protéines 5 g, matières grasses 5 g, glucides 5 g



**VALEUR SÛRE**
Saumon fumé de l'Atlantique tranché,

## VIN CHAUD ÉPICÉ

**Préparation : 5 minutes Temps total : 15 minutes**
**Donne 1,75 l (7 tasses)**

| | |
|---|---|
| 4 | bâtonnets de cannelle |
| 3 | clous de girofle entiers |
| 2 | ml (½ c. à thé) de poivre noir en grains |
| 1 | petit morceau de gingembre frais, pelé |
| | Étamine en coton et ficelle |
| 750 | ml (3 tasses) de vin rouge sec |
| 750 | ml (3 tasses) de Cocktail à la canneberge *Compliments* |
| 125 | ml (½ tasse) de porto |
| 125 | ml (½ tasse) de miel liquide *Compliments* |
| 2 | oranges sanguines, coupées en deux |

**1.** Placer la cannelle, le clou de girofle, le poivre noir en grains et le gingembre au centre de 4 couches carrées d'étamine en coton de 15 cm (6 po). Ramener les coins vers le centre et les attacher solidement en baluchon avec de la ficelle.

**2.** Dans une grande casserole, mélanger le vin, le cocktail à la canneberge, le porto, le miel et les oranges, et y plonger le baluchon d'épices. Faire chauffer doucement sur feu mi-doux pendant 20 minutes en prenant soin de ne pas faire bouillir. Retirer le baluchon d'épices et garder le vin chaud dans une mijoteuse (réglée pour garder chaud) ou sur la cuisinière à feu très doux.

**par portion (220 ml) :** 220 calories, protéines 0 g, matières grasses 0 g, glucides 35 g

*du chef*
# James Smith

« Toutes les assiettes sont pleines, les verres sont levés et alors vous vous dites que, vraiment, la vie est belle. »



## FARCE AU RIZ BRUN AVEC LÉGUMES GRILLÉS ET BACON

**Préparation : 20 minutes  Temps total : 1 heure**
**Donne 12 portions**

- 125 g (¼ lb) de Bacon fumé naturellement *Compliments*, coupé en morceaux
- 1 petit oignon rouge, coupé en cubes de 1 cm (½ po)
- 1 chacun poivrons rouge, jaune et orange coupés en cubes de 1 cm (½ po)
- 1 courgette coupée en cubes de 1 cm (½ po)
- 2 gousses d'ail finement hachées
- 75 ml (⅓ tasse) de Marinade balsamique aux figues et à l'érable *Compliments • Sensations*
- 375 ml (1½ tasse) de riz brun cuit et chaud
- 125 ml (½ tasse) de chapelure panko
- 125 ml (½ tasse) de Bouillon de poulet *Compliments*, 30 % moins de sodium
- 45 ml (3 c. à soupe) de persil italien haché
- 2 ml (½ c. à thé) chacun de sel et de poivre

**1.** Chauffer le four à 200 °C (400 °F). Graisser un moule à muffins à 12 coupelles. Réserver. Dans une rôtissoire posée sur feu mi-vif, faire cuire le bacon jusqu'à ce qu'il commence à brunir, environ 5 minutes. Ajouter l'oignon, les poivrons, la courgette et l'ail, et faire revenir 2 minutes. Incorporer la moitié de la marinade. Mettre le plat au four et laisser griller jusqu'à ce que les légumes commencent à brunir et deviennent tendres, environ 20 minutes, en prenant soin de remuer à mi-cuisson. Verser le mélange dans un bol.

**2.** Y incorporer le riz, la chapelure, le bouillon, le reste de la marinade, le persil, le sel et le poivre. Répartir le mélange uniformément entre les 12 coupelles. Faire cuire au four jusqu'à ce que le tout soit bien chaud et que le dessus commence à brunir, environ 25 minutes. Laisser refroidir 5 minutes. Passer doucement la lame d'un couteau autour des « muffins » afin de les dégager; transférer dans un plat de service. Parsemer de feuilles de basilic frais, si désiré.

**par portion :** 150 calories, protéines 4 g, matières grasses 5 g, glucides 23 g

## STRUDEL AUX CHAMPIGNONS, AU CHEDDAR ET À LA ROQUETTE

**Préparation : 20 minutes  Temps total : 1 heure**
**Donne 8 portions**

- 1 patate douce, pelée et coupée en morceaux
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 750 ml (3 tasses) de champignons mélangés et hachés (shiitakes, champignons bruns, pleurotes et champignons blancs)
- 1 oignon, coupé en morceaux
- 5 ml (1 c. à thé) de feuilles de thym séché
- 2 gousses d'ail finement hachées
- 500 ml (2 tasses) de roquette
- 2 ml (½ c. à thé) chacun de sel et de poivre
- 6 feuilles de Pâte phyllo *Compliments* surgelée, dégelée au réfrigérateur pendant la nuit
- 45 ml (3 c. à soupe) de beurre fondu
- 310 ml (1¼ tasse) de Fromage cheddar canadien vieilli cinq ans *Compliments*, râpé

**1.** Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Dans une casserole d'eau salée en ébullition, faire cuire les patates douces jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 12 minutes. Égoutter et réserver.

**2.** Pendant ce temps, faire chauffer l'huile dans une poêle à feu mi-vif. Y faire revenir les champignons, les oignons et le thym, jusqu'à ce que les oignons aient commencé à caraméliser, environ 10 minutes. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson pendant 2 minutes. Y incorporer les patates douces, la roquette, le sel et le poivre. Mettre de côté pour permettre au mélange de refroidir.

**3.** Confectionner deux strudels avec 3 feuilles de pâte phyllo chacun. Badigeonner chaque feuille avec le beurre fondu et faire des piles de trois feuilles. À l'aide d'une cuillère, déposer la moitié du mélange aux champignons au centre de la pâte phyllo en prenant soin de laisser 7,5 cm (3 po) de pâte vide à chaque bout. Garnir avec la moitié du fromage. Replier les longs rebords par-dessus la garniture du milieu de manière à former une « bûche ». Déposer le strudel ainsi formé sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier sulfurisé. Répéter ces opérations avec ce qui reste de pâte, de mélange aux champignons et de fromage. Badigeonner le dessus des strudels avec le reste du beurre.

**4.** Cuire au four jusqu'à ce que la pâte soit dorée et croustillante, soit pendant environ 20 minutes. Couper chaque strudel en 4 morceaux.

**par portion :** 220 calories, protéines 8 g, matières grasses 13 g, glucides 19 g



### TARTE TATIN AUX TOMATES RÔTIES ET FROMAGE DE CHÈVRE

**Préparation : 10 minutes  Temps total : 1 heure**
**Donne 8 portions**

| | |
|---|---|
| 6 | tomates italiennes, coupées en deux |
| 15 | ml (1 c. à soupe) d'Huile d'olive pure *Compliments* |
| 1 | ml (¼ c. à thé) chacun de sel et de poivre |
| 2 | gousses d'ail coupées en morceaux |
| 250 | g (½ pqt) de pâte feuilletée surgelée, dégelée au réfrigérateur |
| 113 | g (1 contenant) de Fromage de lait de chèvre émietté *Compliments* |
| 135 | ml (½ bocal) de Confit d'oignons rouges, de canneberges et d'abricots *Compliments • Sensations* |
| 1 | œuf battu |
| 60 | ml (¼ tasse) de feuilles de basilic déchiquetées |

**1.** Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Mélanger les tomates avec l'huile d'olive, le sel, le poivre et l'ail. Placer les tomates, partie tranchée vers le haut, dans une poêle allant au four de 20 cm (8 po) de diamètre. Faire chauffer la poêle à feu mi-vif, jusqu'à ce que les tomates commencent à se couvrir de cloques, environ 2 minutes. Placer la poêle dans le four et griller les tomates jusqu'à ce qu'elles soient tendres et bien grillées, environ 25 minutes.

**2.** Entre-temps, rouler la pâte feuilletée en un cercle de 30 cm (12 po) de diamètre; réfrigérer jusqu'au moment voulu.

**3.** Sortir la poêle du four. Garnir les tomates avec la moitié du fromage émietté, puis ajouter une bonne cuillerée d'oignons confits. Placer la pâte feuilletée sur le dessus en pliant les rebords contre les parois de la poêle, de manière à former un bol à l'envers. Couper une petite incision de ventilation au milieu de la pâte. Badigeonner la pâte avec l'œuf battu. Remettre au four et faire cuire jusqu'à ce que la pâte soit dorée et bien gonflée, environ 20 minutes.

**4.** Sortir le plat du four et le couvrir d'une assiette, en prenant soin de ne pas abîmer la pâte. Avec des gants de cuisine, retourner la tarte délicatement mais rapidement de manière à ce qu'elle repose dans l'assiette. Parsemer la tarte avec ce qui reste de fromage de chèvre émietté et le basilic.

**par portion :** 230 calories, protéines 6 g, matières grasses 15 g, glucides 19 g



## *du chef* Ryan Skelton

*« Rassembler la famille, renouer avec une foule de petites choses significatives, c'est ce qui rend pour moi les Fêtes si spéciales. »*




### FARCE FESTIVE AUX CANNEBERGES ET AUX NOIX

**Préparation : 30 minutes  Temps total : 75 minutes**
**Donne 12 portions**

| | |
|---|---|
| 30 | ml (2 c. à soupe) de beurre non salé |
| 250 | ml (1 tasse) d'oignon doux en cubes |
| 1 | petite courge poivrée, pelée et coupée en dés (environ 500 ml ou 2 tasses) |
| 2 | gousses d'ail finement hachées |
| 15 | ml (1 c. à soupe) de feuilles de sarriette séchée |
| 15 | ml (1 c. à soupe) de thym frais haché |
| 125 | ml (½ tasse) de persil frais haché |
| 454 | g (1 miche) de pain français d'un jour, coupée en petits cubes |
| 250 | ml (1 tasse) de l'Assortiment de noix de luxe, 50 % de noix d'acajou *Compliments*, hachées |
| 250 | ml (1 tasse) de Canneberges séchées et sucrées *Compliments* |
| 2 | gros œufs |
| 280 | ml (1 contenant) de Marmelade de canneberges fraîche *Compliments • Collection* |
| 375 | ml (1½ tasse) de Bouillon de poulet *Compliments*, 30 % moins de sodium |

**1.** Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Faire fondre le beurre dans une grande poêle à feu mi-vif. Faire revenir les oignons, la courge et l'ail pour les ramollir, environ 7 à 8 minutes. Incorporer la sarriette et le thym; saler et poivrer au goût; laisser refroidir.

**2.** Dans un grand bol, combiner les cubes de pain, les noix, les canneberges sucrées, le persil et la courge. Au fouet, mélanger les œufs, la marmelade de canneberges et le bouillon, verser sur le mélange de pain, assaisonner et bien mélanger.

**3.** Transférer la farce dans une casserole graissée et faire cuire au four jusqu'à ce que le dessus commence à dorer, environ 40 minutes.

**par portion :** 350 calories, protéines 8 g, matières grasses 13 g, glucides 46 g

## La vedette de la soirée

Pour obtenir une dinde tendre et juteuse à tout coup, procurez-vous le Jeune dindon imprégné de beurre, nourri au grain *Compliments* au rayon des surgelés. La Marmelade de canneberges *Compliments • Collection*, offerte au rayon des charcuteries ou des fruits et légumes, en fera le parfait complément.

**Jeune dindon imprégné de beurre, nourri au grain**

**Marmelade de canneberges,** 280 ml

### PATATES DOUCES ÉPICÉES

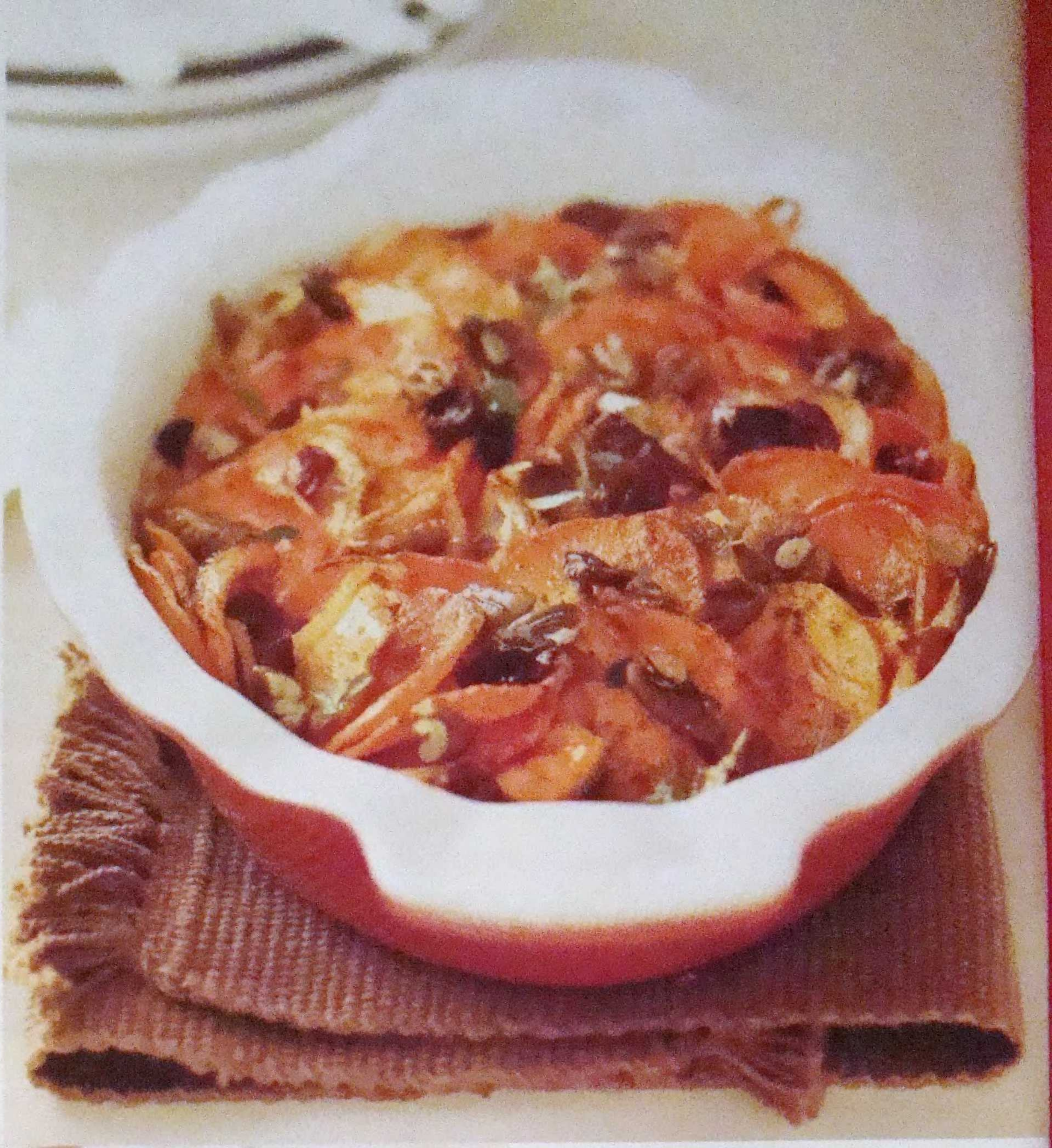
**Préparation : 20 minutes Temps total : 55 minutes**
**Donne 8 portions**

- **1,75** kg (3½ lb) de patates douces, pelées et coupées en tranches
- **250** ml (1 tasse) d'échalote, coupée en tranches
- **2** ml (½ c. à thé) de poudre de chili
- **2** ml (½ c. à thé) de paprika fumé
- **250** ml (1 tasse) de Bouillon de poulet *Compliments*, 30 % moins de sodium
- **60** ml (¼ tasse) de Sirop d'érable pur *Compliments*
- **45** ml (3 c. à soupe) de Pacanes hachées *Compliments*
- **30** ml (2 c. à soupe) de beurre en cubes

**1.** Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Graisser un plat de cuisson de 3 L (9 x 13 po). Combiner les patates douces, l'échalote, la poudre de chili, le paprika fumé; saler et poivrer au goût. Mettre le mélange dans le plat.

**2.** Verser le bouillon et le sirop d'érable sur les patates. Garnir de pacanes et de beurre. Couvrir avec un papier d'aluminium et faire cuire au four 20 minutes. Enlever l'aluminium et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les patates soient tendres, environ 10 minutes.

**par portion :** 220 calories, protéines 4 g, matières grasses 6 g, glucides 40 g



## Les choix des chefs

Tout le monde a ses petits favoris dans la cuisine, et les chefs ne font pas exception!

### Les choix du chef Ryan :

*« J'adore les ingrédients qui s'apprécient tels quels ou qui confèrent une touche particulière à mes recettes. Les mélanges de noix et le cheddar fort accompagnent bien les cocktails et se prêtent à merveille aux recettes du temps des Fêtes. »*



**Noix mélangées de luxe grillées, 50 % noix de cajou,** 275 g

**Fromage cheddar canadien vieilli deux ans,** 350 g

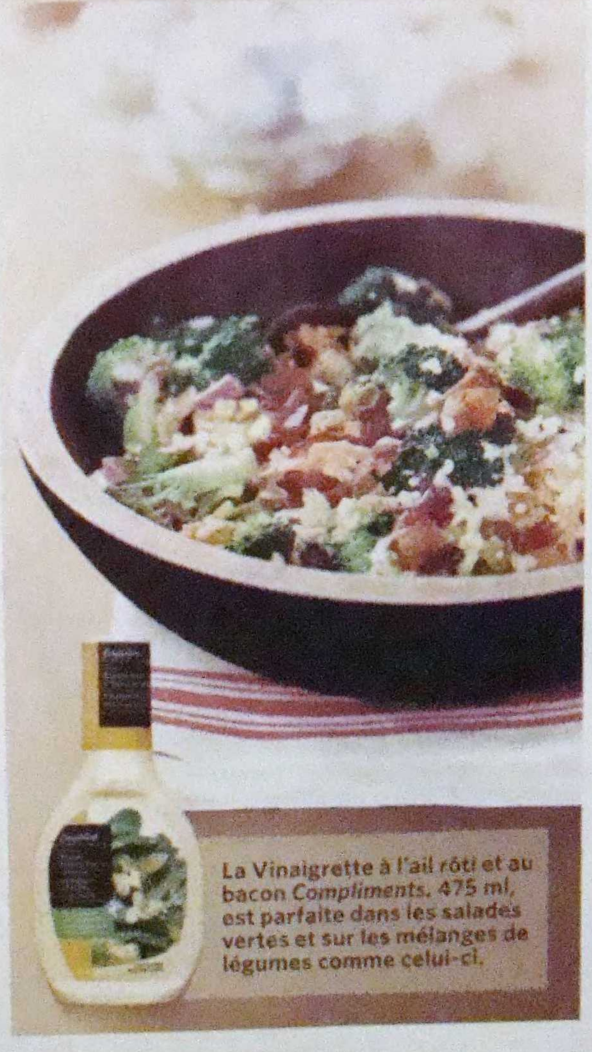
### Les choix du chef James :

*« Les marinades et sauces spéciales, comme celles-ci, réduisent de moitié le temps de préparation de certaines de mes recettes. J'aime beaucoup utiliser le confit sur le jambon ou comme garniture sur une rondelle de brie. La marinade est, quant à elle, assez polyvalente pour se marier au porc comme aux accompagnements de légumes. »*



**Marinade balsamique aux figues et à l'érable,** 350 ml

**Confit d'oignons rouges, de canneberges et d'abricots,** 270 ml



La Vinaigrette à l'ail rôti et au bacon *Compliments*, 475 ml, est parfaite dans les salades vertes et sur les mélanges de légumes comme celui-ci.

### SALADE DE BROCOLI ET CHEDDAR AVEC VINAIGRETTE CRÉMEUSE À L'AIL

**Préparation : 20 minutes Temps total : 30 minutes**
**Donne 8 portions**

- **15** ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- **500** ml (2 tasses) d'oignon rouge coupé en dés
- **2** bottes de Brocoli *Compliments • Biologique*
- **375** ml (1½ tasse) de Fromage cheddar canadien vieilli deux ans *Compliments*, râpé
- **250** ml (1 tasse) de carottes râpées
- **250** ml (1 tasse) de raisins secs dorés
- **175** ml (¾ tasse) de Vinaigrette à l'ail rôti et au bacon *Compliments*
- **15** ml (1 c. à soupe) de vinaigre de vin blanc
- **7** tranches de Bacon entièrement cuit *Compliments*, 50 % moins de sel, émiettées

**1.** Faire chauffer l'huile dans une poêle posée sur feu mi-vif. Faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit tendre et caramélisé, environ 4 minutes. Laisser refroidir.

**2.** Couper les brocolis en petits bouquets (environ 1,5 L ou 6 tasses). Combiner le brocoli, les oignons refroidis, le fromage, les carottes, les raisins secs, la vinaigrette et le vinaigre. Bien mélanger; saler et poivrer au goût, garnir de miettes de bacon.

**par portion :** 250 calories, protéines 7 g, matières grasses 16 g, glucides 19 g

# au menu : les choix d'Anna

Que seraient les Fêtes sans délicieuses pâtisseries maison? Anna Olson, chef pâtissière de renom et vedette de la chaîne Food Network[MC], partage avec nous certaines de ses recettes préférées de la saison et quelques trucs pratiques pour les réaliser à la perfection à tout coup.





## NOUGATINE DE NOIX TREMPÉE DANS LE CHOCOLAT AVEC SEL DE MER

**Préparation : 10 minutes  Temps total : 45 minutes**
**Donne environ 24 morceaux**

- **125 ml (½ tasse) de noix de grenoble en morceaux**
- **125 ml (½ tasse) de Pacanes en morceaux *Compliments***
- **125 ml (½ tasse) de Pignons *Compliments***
- **125 ml (½ tasse) d'Amandes effilées *Compliments***
- **60 ml (¼ tasse) de beurre non salé, coupé en morceaux, et un peu plus pour le graissage**
- **15 ml (1 c. à soupe) d'extrait de vanille**
- **5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude**
- **375 ml (1½ tasse) de sucre granulé**
- **125 ml (½ tasse) de sirop de maïs blanc**
- **250 ml (1 tasse) de Pépites de chocolat mi-sucré *Compliments***
- **5 ml (1 c. à thé) de sel de mer**

**1.** Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Étendre les noix sur une plaque à pâtisserie non graissée et les faire griller au four environ 10 minutes, en prenant soin de les remuer une fois. Laisser refroidir les noix complètement.

**2.** Tapisser de papier sulfurisé le fond d'une plaque à pâtisserie peu profonde de 15½ po x 10 po. Graisser légèrement de beurre. Placer le beurre, la vanille et le bicarbonate de soude dans un petit bol (sans mélanger); réserver.

**3.** Dans une casserole à fond épais posée sur feu vif, amener le sucre, le sirop de maïs et 75 ml (⅓ tasse) d'eau à ébullition, sans couvercle. Pendant que le sucre cuit, frotter les parois de la casserole avec de l'eau froide. Faire bouillir le sucre à feu vif jusqu'à ce qu'il prenne une couleur légèrement ambrée, environ 12 minutes. Retirer du feu et y incorporer le beurre, la vanille et le bicarbonate de soude à l'aide d'une cuillère en bois (le bicarbonate fera mousser le sucre). Incorporer les noix au liquide; transférer le mélange à la plaque préparée. Étendre la nougatine en une mince couche. Laisser la nougatine refroidir complètement à la température ambiante.

**4.** Faire fondre les pépites de chocolat au micro-ondes à puissance Moyenne, remuer toutes les 10 secondes jusqu'à ce qu'elles soient toutes fondues. Briser la nougatine, plonger les morceaux à moitié dans le chocolat et les replacer sur la plaque couverte de papier sulfurisé. Saupoudrer de sel de mer et laisser le chocolat prendre. La nougatine peut être préparée jusqu'à 6 jours à l'avance et entreposée dans un contenant hermétique. Ne pas congeler.

**par portion (1 morceau) :** 210 calories, protéines 2 g, matières grasses 11 g, glucides 24 g

« C'est fou ce qu'un peu de sel de mer peut apporter à une recette de nougatine. Le fin goût de sel rehausse la saveur délicate des noix et adoucit le goût sucré du sucre caramélisé. »



Veillez à graisser les ustensiles que vous prévoyez utiliser avant d'étendre le mélange chaud. Celui-ci sera ainsi beaucoup plus facile à manipuler.

« Ces biscotti accompagnent à merveille le café, le thé et le chocolat chaud. Emballés avec un joli ruban, ils font un parfait présent pour l'hôtesse ou se glissent bien dans un bas. »



## BISCOTTI AU CHOCOLAT CHAÏ ET AMANDES

**Préparation : 15 minutes Temps total : 70 minutes**
**Donne 36 biscotti**

- **125 ml (½ tasse) de beurre non salé, chambré**
- **175 ml (¾ tasse) de sucre granulé**
- **60 ml (¼ tasse) de cassonade (foncée) tassée**
- **2 gros œufs**
- **15 ml (1 c. à soupe) d'extrait de vanille**
- **500 ml (2 tasses) de Farine tout usage *Compliments***
- **125 ml (½ tasse) de Cacao *Compliments***
- **7 ml (1½ c. à thé) de poudre à pâte**
- **5 ml (1 c. à thé) de gingembre**
- **2 ml (½ c. à thé) chacun de cardamome moulue, de cannelle et de sel**
- **250 ml (1 tasse) d'Amandes effilées *Compliments***

**1.** Préchauffer le four à 180 °C (350 °F) et tapisser une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé. À l'aide d'un mélangeur électrique, battre le beurre, le sucre et la cassonade jusqu'à que le tout pâlisse et prenne une consistance légère. Ajouter les œufs et la vanille et bien mélanger.

**2.** Tamiser ensemble la farine, la poudre de cacao, la poudre à pâte, les épices et le sel. Ajouter le mélange ainsi obtenu au mélange précédent et bien mélanger. Y incorporer les amandes. Avec cette pâte à biscuits, confectionner deux cylindres et les placer sur la plaque tapissée de papier sulfurisé en prenant soin de laisser 8 cm (3 po) entre les deux. Presser légèrement pour les aplatir un peu. Cuire au four pendant 40 minutes. Retirer du four.

**3.** Réduire la température à 160 °C (325 °F) et tapisser une autre plaque à pâtisserie de papier sulfurisé. Pendant que la pâte est encore chaude, trancher des biscotti de 1 cm (½ po) d'épaisseur, de biais, avec un couteau dentelé. Placer les biscuits sur la plaque. Faire cuire au four jusqu'à ce que les contours soient dorés légèrement, environ 12 à 15 minutes. Les biscotti seront plus durs une fois refroidis.

**par portion (1 biscotti) :** 100 calories, protéines 2 g, matières grasses 4 g, glucides 13 g



Alors que le biscotti est encore chaud au toucher, coupez-le en morceaux à l'aide d'un couteau dentelé avant de poursuivre la cuisson.



Un truc simple pour garnir le centre des biscuits : mettez la confiture dans une poche à douille ou un sac de plastique refermable dont un bout a été coupé, et pressez au-dessus de chaque biscuit.

## BISCUITS À L'ABRICOT ET AUX NOIX DE GRENOBLE

**Préparation : 15 minutes Temps total : 32 minutes**
**Donne 36 biscuits**

- **250 ml (1 tasse) de beurre non salé, chambré**
- **125 ml (½ tasse) de sucre granulé**
- **3 gros jaunes d'œufs**
- **5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille**
- **625 ml (2½ tasses) de Farine tout usage *Compliments***
- **10 ml (2 c. à thé) de semoule de maïs**
- **1 ml (¼ c. à thé) de sel**
- **60 ml (¼ tasse) de noix de Grenoble *Compliments*, finement hachées**
- **125 ml (½ tasse) de Confiture d'abricots pure *Compliments***

**1.** Préchauffer le four à 180 °C (350 °F) et tapisser 2 plaques à pâtisserie de papier sulfurisé. Avec un mélangeur électrique, battre le beurre et le sucre jusqu'à consistance lisse. Ajouter les jaunes d'œuf et la vanille et continuer à battre jusqu'à consistance lisse.

**2.** Mélanger la farine, la semoule et le sel, et incorporer le tout au mélange au beurre; bien mélanger. À l'aide d'une cuillère à thé, former des boules de pâte; rouler les boules dans les noix hachées. Placer les boules sur la plaque à pâtisserie, à 2,5 cm (1 po) de distance les unes des autres. Avec le pouce, créer un creux au centre de chaque biscuit; faire cuire les biscuits pendant 15 à 18 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

**3.** Pendant qu'ils sont encore chauds, remplir le creux de chaque biscuit d'une petite quantité de confiture. Pour des biscuits plus fermes, remplir les biscuits de confiture avant la cuisson.

**par portion (1 biscuit) :** 110 calories, protéines 1 g, matières grasses 6 g, glucides 13 g



« J'ai de beaux souvenirs d'enfance de ma mère préparant des biscuits. Si vous avez de petits assistants, c'est l'occasion parfaite de les mettre à contribution. »

« J'aime utiliser un emporte-pièce rond, soit ordinaire ou cannelé, mais un motif de flocon est certainement de mise pour la saison. »





Afin d'éviter que la pâte ne colle ou ne se déchire, roulez-en un quart à la fois.

## BISCUITS LINZER AU MOKA ET À LA CONFITURE DE 5 FRUITS DES BOIS

**Préparation : 15 minutes  Temps total : 45 minutes**
**Donne 24 biscuits**

| | |
|---|---|
| 175 | ml (¾ tasse) de beurre non salé, chambré |
| 250 | ml (1 tasse) de sucre à glacer |
| 75 | ml (⅓ tasse) de Cacao *Compliments* |
| 15 | ml (1 c. à soupe) de lait |
| 10 | ml (2 c. à thé) de café instantané soluble |
| 5 | ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille |
| 1 | gros jaune d'œuf |
| 375 | ml (1½ tasse) de Farine tout usage *Compliments* |
| 0,5 | ml (⅛ c. à thé) de poudre à pâte |
| | Pincée de sel |
| | Sucre à glacer pour saupoudrer |
| 150 | ml (⅔ tasse) de Confiture de 5 fruits des bois pure *Compliments* |

**1.** À l'aide d'un mélangeur électrique, battre le beurre jusqu'à ce qu'il soit lisse et moelleux. Tamiser le sucre à glacer et le cacao par dessus le beurre et continuer à battre. Mélanger le lait, le café et la vanille, et faire chauffer le mélange au micro-ondes à puissance élevée 8 secondes et brasser pour dissoudre le café. Ajouter au mélange au beurre, ainsi que le jaune d'œuf.

**2.** Mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel; incorporer au mélange au beurre et bien mélanger. Façonner la pâte en un disque, l'envelopper et la mettre au réfrigérateur pendant 20 minutes.

**3.** Préchauffer le four à 160 °C (325 °F). Tapisser 2 plaques à pâtisserie de papier sulfurisé. Sur une surface de travail légèrement saupoudrée de sucre à glacer, rouler la pâte à 3 mm (⅛ po) d'épaisseur. Découper 48 formes de 4 cm (1½ po) (des cercles cannelés créent un bel effet). Au centre de la moitié des formes, découper un trou de 1 cm (½ po). Transférer délicatement les formes de pâte aux plaques et les cuire au four pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'il soit facile de soulever les biscuits. Laisser refroidir les biscuits sur les plaques.

**4.** Saupoudrer les biscuits de sucre à glacer (biscuits du haut). Étendre une cuillerée à thé de confiture sur les biscuits pleins (biscuits du bas) et les couvrir avec les biscuits saupoudrés de sucre en pressant délicatement.

**par portion :** 130 calories, protéines 1 g, matières grasses 6 g, glucides 18 g

en ligne!

Une liste d'achats pratique pour réaliser ces superbes recettes est disponible sur **compliments.ca/inspires**

## L'essentiel du pâtissier

Notre merveilleuse gamme d'articles *Compliments* renferme tous les ingrédients essentiels à la réalisation de vos projets de pâtisserie.



**Confiture de 5 fruits des bois pure,** 500 ml

**Confiture d'abricots pure,** 500 ml



**Amandes effilées,** 200 g

**Noix hachées,** 200 g



**Pépites de chocolat mi-sucré,** 300 g

**Cacao,** 260 g

hiver 2008

# Recettes

## déjeuners et collations



## hors-d'œuvre



## plats principaux



## salades



## accompagnements



## desserts



## boissons





**Knorr** mangez coloré

## TREMPETTE CHAUDE AUX ÉPINARDS ET AU FÉTA



| | |
|---|---|
| 1 tasse (250 mL) | mayonnaise Hellmann's légère à l'huile d'olive |
| 2 tasses (500 mL) | crème sure |
| 1 pq. (300 g) | épinards hachés surgelés, dégelés et essorés |
| 1 sachet | **mélange à soupe aux légumes Knorr** |
| 3 | oignons verts tranchés |
| 1 | gousse d'ail émincée |
| 1/2 tasse (125 mL) | fromage féta émietté (normal ou faible en gras) |

*Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).*

*Dans une cocotte de 1 1/2 pinte (6 tasses), combiner tous les ingrédients.*

*Faire cuire pendant 35 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.*

*Servir avec des croustilles pita ou avec n'importe lesquellles de vos bouchées à trempette préférées.*






# Savourez tous les bienfaits de la couleu

**Voici les soupes prêtes à servir et mélanges à soupe hautes en couleur de Kn**

Pour chaque soupe, les chefs Knorr® ont méticuleusement mélangé des fruits et des légumes de la même couleur, avec des herbes et épices délicieuses ! Les soupes Knorr® contiennent des éléments nutritifs comme des vitamines, des minéraux et des fibres, et sont rapides et faciles à préparer !

1 portion de fruits et de légumes par portion

